ඒකායන මාර්ගය

පළමුවන කොටස

(සතිපට්ඨාන සූත්‍රය - කාය, වේදනා, චිත්ත)

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රරතන ස්වාමීන්වහන්සේ

ඒකායන මාර්ගය

පළමුවන කොටස

(සතිපට්ඨාන සූත්‍රය - කාය, වේදනා, චිත්ත)

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ
නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනය
මීතිරිගල

ධර්මදානය පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2022

ඒකායන මාර්ගය - පළමුවන කොටස
(සතිපට්ඨාන සූත්‍රය - කාය, වේදනා, චිත්ත)

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය:

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
මීතිරිගල, 11742
දුරකථනය: 033 2253295
nissaranavanaya@gmail.com
www.nissarana.lk

ISBN : 978-624-5512-18-8

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර,
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 011 487 0333

පෙරවදන

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදෙමනස්සානං අත්ථගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය - යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා.

මහණෙනි, සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව පිණිස ශෝක පරිදේවයන්ගේ ඉක්මවීම පිණිස දුක් දෙම්නස් නැති කිරීම පිණිස ආර්ය අෂ්ටාඞ්ගික මාර්ගයට පැමිණීම පිණිස, නිවන් සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස මේ ඒකායන මාර්ගයෙක් වෙයි. එනම් සතර සතිපට්ඨානයෝ යි.

- සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන් අතර සතිය අවස්ථා 8 කදී අපට හමු වූවත් එය තවත් එක ගුණයක් පමණක් ලෙස අපට හැගෙයි. බුදු දහම උගැන්වීමේදී පවා සතිය ඇතුළත් වී තිබෙන විවිධ ලැයිස්තු අතරත් සති ඉන්ද්‍රිය යනු තවත් එක් ඉන්ද්‍රියයක් පමණක් ලෙස පෙන්වා දෙනු ලැබේ. එබැවින් සතියට ඇත්තේ අප්‍රධාන තැනක් යයි සාමාන්‍යයෙන් හැඟී යනවාට සැක නැත. එහෙත් සතියට මුල් තැන දී බැලූ විට, එය අව්‍යාජ නිරහංකාර හා සාධනීය ලක්ෂණවලින් යුක්තව යෝගාවචරයා තුළ ස්ථිරසාර මැදහත් බවක් ඇති කරවයි.

ශ්‍රද්ධාව වීර්යය සමාධිය ප්‍රඥාව ආදී අනෙකුත් ඉන්ද්‍රිය වඩාත් කැපී පෙනුණද ඒවායේ යම් අනාරක්ෂිත බවක් පවතියි. එහෙත් සතිය ඉහත සියල්ල දෙස මනාව බලමින් ඒ සියල්ල සම බර කිරීමෙහිද නිරත වීම නිසාම සර්වඥයන් වහන්සේ,

"**සතිං ඛ්වාහං භික්ඛවෙ සබ්බත්ථිකං වදාමි**" - "මහණෙනි, සිහිය වූකලී සියලු තන්හිම කැමති විය යුතු යයි මම කියමි" යි වදාරා ඇත.

සතියේ ඇති මෙකී සම්පත්තිකර ගුණය ඔප් නංවා ලීමට සර්වඥයන් වහන්සේ වැනි මහා පුරුෂයකුම පහළ විය යුතුය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ප්‍රායෝගිකව වඩන යෝගාවචරයකු සරල අභ්‍යාස හරහා එය පටන්ගන්නා නමුත් දිගින් දිගට සතිමත් බව දියුණු කරමින් ඉදිරියට යාමේදී අනෙකුත් ගුණධර්ම හා සුසංයෝග වෙමින් සතිපට්ඨාන භාවනාව ගැඹුරින් ගැඹුරට විහිද යන ආකාරය අපට දැකගත හැකිය.

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් ඉරිදා උදෑසන දුරස්ථ ක්‍රමයට පවත්වනු ලබන ධර්ම දේශනාවලී මේ වන විට කාගේත් ප්‍රසාදයට ලක් වී ඇත. 2020 වසරේ නොවැම්බර් මස සිට 2021වසරේ මාර්තු මස අග දක්වා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මුල් කරගෙන පැවැත්වූ දේශනා මාලාවට දේශනා 18 ක් අඩංගු වෙයි. එහි මුල් දේශනා අට අන්තර්ගත පළමුවන කාණ්ඩය මෙලෙස පොතක් ලෙස එළිදක්වනු ලැබේ.

මෙය කියවා එහි අන්තර්ගත කරුණු ප්‍රායෝගිකව තම ජීවිතවලට අනුගත කරගෙන තමන්ගේ ජීවිතයත් සතිමත්ව ගත කරමින්, සර්වඥ දේශිත ආධ්‍යාත්මික ප්‍රතිපදාවට පිවිසීම පිණිස ඔබ සැමට මෙයින් මහගු අත්වැලක් ලැබෙතියි අපි සිතමු.

මේ සඳහා විවිධ ආකාරයෙන් දායක වූ සියලුදෙනාම සතිමත් බවින් පරිපූර්ණ වෙත්වායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

උඩර්රියගම ධම්මජීව හිමි
නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය - මීතිරිගල
2022-05-10

පුණ්‍යානුමෝදනාව

වර්ෂ 2020 නොවැම්බර් මස 29 දින පටන් 2021 මාර්තු මස 28 දින දක්වා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මුල් කර ගනිමින් පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් සතිපතා පවත්වන ලද ඉරු දින ධර්ම දේශනාව මෙලෙස ධර්ම ග්‍රන්ථයක් ලෙස සම්පාදනය කරන ලදි.

මෙම ධර්ම දේශනාව මුද්‍රණය කිරීමට අවසරය සහ ආශීර්වාදය ලබාදුන් නිස්සරණ වනයේ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේට කෘතඥතා පූර්වක නමස්කාරය පුද කරමු.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි ඇතුළත් ගැඹුරු ධර්ම කරුණු සරලව පැහැදිලි කරමින් ප්‍රායෝගික උදාහරණ සහිතව ඉදිරිපත් කරමින්, භාවනානුයෝගීන්ට එය අවබෝධ කරගෙන තමතමන්ගේ භාවනා පරිචය සමග ගළපාගැනීමට පහසු වන පරිදි ඉතා හරවත් ධර්ම දේශනා මාලාවක් පැවැත්වීම පිළිබඳවත්, අතිශය කාර්ය බහුලත්වය මැද වුවද කාලය වැය කරමින් මෙම පොතෙහි මූලික පිටපත සංස්කරණය කර දීම පිළිබඳවත් පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේට නමස්කාර පූර්වක ප්‍රණාමය පුද කරමු.

මෙම පොත මුද්‍රණය සඳහා මැනැවින් සකස් කර දුන්නා වූ ගරු දෙල්ගමුවේ ධම්මසුභද්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේට නමස්කාර පූර්වකව කෘතඥතාව පුද කරමු.

මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කිරීම පිළිබඳ අදහස ඉදිරිපත් වූ මුල් අවස්ථාවේ සිටම මනා ලෙස දේශනා පරිගණකගත කිරීම සඳහා කුමුදුනී අතලගේ මහත්මිය දයකත්වය ලබාදුන්නාය.

රාණි රාජපක්ෂ මහත්මිය විසින් අත් පිටපත සංස්කරණය කර, සෝදුපත් පරීක්ෂා කරමින්, නිවැරදිව පොතෙහි මුල් පිටපත සකස් කිරීම සඳහා ඉමහත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරන ලදි.

මනරම් ලෙස පොත මුද්‍රණය කර දීමෙන් කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් අධිපතිතුමා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයත් දයක වූහ.

ඒ සියලුදෙනාට මේ භවය තුළම උතුම් ධර්මාවබෝධය පිණිස මේ ධර්ම දනමය කුසලය හේතු වේවා!

මෙලෙස මෙම ධර්ම දේශනාව ග්‍රන්ථයක් ලෙස සම්පාදනය කර ධර්ම දනයක් ලෙස බෙද හැරීමේ අරමුණ වන්නේ, අභාවප්‍රාප්ත අපගේ දෙමව්පියන් වන ආචාර්ය C.H. පියරත්න මහතා සහ මාලිනී පියරත්න මහත්මිය යන දෙපළට පුණ්‍යානුමෝදනා කිරීමයි.

මේ උතුම් ධර්ම දනය තුළින් ජනනය වන්නා වූ අප්‍රමාණ කුසල් සමුදය එම දෙපළගේ සංසාරගත ජීවිත සුවපත් වී උතුම් නිවනින් නිවී සැනසීම පිණිස හේතු වාසනා වේවා !

පුතණුවන් දෙපළ සහ දියණිය.
2022-05-10

පටුන

1 | ආනාපානසතිය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා, සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි සෑම ඉරිදා දිනකම මේ විදිහට උදෑසන ධර්ම දේශනාවක් පවත්වනවා. මේ ධර්ම දේශනාව සඳහා විශේෂයෙන්ම අපේ භාවනාවට යම් රුකුලක් ලබාදෙන යම් යම් මාතෘකා සූත්‍ර දේශනා අපි තෝරගන්නවා. අපි මේ තාක් සූත්‍ර දේශනා කීපයක් මේ ධර්ම දේශනාව සඳහා මාතෘකා වශයෙන් ඉදිරියෙන් තියාගත්තා. අපි **අවිජ්ජා සූත්‍රය** ගැන සාකච්ඡාවක් කළා. ඊළඟට **සතිසම්පජඤ්ඤ සූත්‍රය** ගැන සාකච්ඡාවක් කළා. ඊට පස්සෙ අපි ධර්ම දේශනා මාලාවක් විදිහට **කායගතාසති සූත්‍රය** සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කළා. ඉතින් ඊට පස්සෙ අදහස් කළා, තවත් කීප දෙනෙකුගේ ඉල්ලීම් ඉදිරිපත් වුණු නිසා, **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය** ඊළඟ මාතෘකාව වශයෙන් අරගන්න.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය බුදුරජාණන් වහන්සේ කුරු ජනපදයේ කම්මාසදම්ම කියන නුවර වාසය කරනකොට තමයි දේශනා කරලා

තියෙන්නේ. එතනින් තේරෙනවා මෙතෙන්දි භික්ෂූන් වහන්සේලාට ආමන්ත්‍රණය කරලයි ධර්ම දේශනාව ඉදිරිපත් කරන්නේ. කෙසේ නමුත් අද වෙනකොට භික්ෂූන් වහන්සේලා පමණක් නෙවෙයි ගිහි පැවිදි සෑම සියලුදෙනාටම මෙම සිහිය දියුණු කරගැනීමේ කාර්යය සඳහා මග පෙන්වීමක් වශයෙන්, අතිශය ප්‍රබල ධර්ම දේශනාවක් වශයෙන්, අතිශය ප්‍රබල සූත්‍ර දේශනාවක් වශයෙන් ඉස්සරහින්ම තියෙන්නේ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වැඩසිටිනා කාලයේදි සතිපට්ඨානය වඩපු ගිහි පැවිදි විශාල පිරිසක් වාසය කරලා තියෙනවා. ඒ නිසා ඒ අය ලබපු ආනිසංස, ඒ අය සතිපට්ඨානය නිසා ලබපු ප්‍රගතිය මෙපමණයි කියල කියන්න බැහැ.

කෙසේ නමුත් පසුකාලීනව සතිපට්ඨානයට ලැබිච්ච තැන යටගියාදෝ කියලා නිකන් සැක පහළ වෙනවා. මොකද වෙන වෙන දේවල්වලට මුල් තැන ලැබිච්ච ස්වභාවයක් තියනවා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩහිටපු කාලේ සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාව දේශනා කරලා, පසුකාලීනව පළවෙනි ධර්ම සංගායනාවෙදි මජ්ඣිම නිකායට ඇතුළත් කරලා තියනවා. ඒ වගේම දීඝ නිකායටත් ඇතුළත් කරලා තියනවා. ඒ අනුව මජ්ඣිම නිකායේ පළවෙනි පොතේ - මූලපණ්ණාසකයේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අන්තර්ගත වෙනවා. ඒ වගේම දීඝ නිකායෙත් අන්තර්ගත වෙනවා. ඒ හැරුණහම සතිපට්ඨානයම දේශනා කරපු සූත්‍ර දේශනා රාශියක් වෙනමම ගොනු කරල තියනවා සංයුත්ත නිකායේ සතිපට්ඨාන සංයුක්තය වශයෙන්. ඉතින් මේ අනුව අපිට තේරෙනවා සතිපට්ඨානය කියන්නේ තනි සූත්‍රයක් නෙවෙයි කියලා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විවිධ අවස්ථාවලදි භික්ෂූන් වහන්සේලා උනන්දු කරමින්, ගිහි පිරිස් උනන්දු කරමින්, භාවනාව සඳහා යොමු කරමින් සතිපට්ඨානය දේශනා කරලා තියෙනවා. සතිපට්ඨානය දේශනා කරද්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම අභීත ප්‍රකාශයක්, සිංහ නාදයක් කරනවා. ඒ තමයි "**එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා**" "මහණෙනි, ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා සත්ත්වයන්ගේ විශුද්ධිය පිණිස". 'ඒකායන' කියන

වචනයෙත් අපිට විශේෂයෙන්ම මතක් කරගන්න තියෙන්නෙ මේක ඍජු මාර්ගයක්. ආයේ වෙන කොහෙවත් එක්කගෙන යන්නෙ නැහැ. මෙන්න මේ කියන ආනිසංස ටික අනිවාර්යයෙන්ම ලබාදෙන ඍජු මාර්ගයක්. වෙන වෙන පැතිවල එක්කගෙන යන්නෙ නැහැ. 'ඒකායන මාර්ගය' කියන අදහස එතන අපිට ගන්න පුළුවන්. එහෙම නැතුව නිවන් දකින්න තියෙන එකම මාර්ගය කියල ගත්තොත් ඒක පොඩ්ඩක් අතිශයෝක්තියක් වෙන්න ඉඩ තියනවා. නමුත් මෙතෙන්දි සතිපට්ඨානය කියන එක නිවනටම එක්කගෙන යන ඒකායන මාර්ගයක්, ඍජු මාර්ගයක්. වෙන කොහේවත් එක්කගෙන යන්නෙ නැහැ. නිවන පිණිසම, නිවන් දක්වාම එක්කගෙන යනවා කියලා කියන්න පුළුවන්.

මුලින්ම දක්වන්නේ "**සත්තානං විසුද්ධියා**" - සත්ත්වයන්ගේ සිත් සතන් පිරිසිදු කරගැනීම පිණිස. සාමාන්‍යයෙන් සත්ත්වයින්ගේ පිරිසිදු භාවය ගැන සැලකුවාම එද අතීතයේදි, වර්තමානයේ වුණත්, ඇතැම් පිරිස් විවිධාකාර උපක්‍රම හරහා සත්ත්වයින්ගේ පිරිසිදු බව ලබාගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් ඇතැම් කෙනෙක් ගංගා නම් නදියෙ ගිලිලා දිය නෑමෙන් තමන් පිරිසිදු වෙනවා කියල හිතනවා. පව් සෝද හරින්න පුළුවන් කියල හිතනවා. නැත්නම් වටේටම ගිනි ගොඩවල් අවුළුවාගෙන මධ්‍යම කාලයේදි, නැත්නම් බොහෝම අව්ව තියෙන වෙලාවෙදි මැද්දට වෙලා සූර්ය තාපයෙනුත් තැවෙමින් මේ විදිහට පව් තැවීම සඳහා උත්සාහවන්ත වෙන පිරිස් ඉන්නවා. මේ විදිහට විවිධාකාර මිථ්‍යාදෘෂ්ටික ක්‍රම එදත් අදත් මිනිස්සු අනුගමනය කරනවා සත්ත්වයාගේ පිරිසිදු බව පිණිස. තමන්ගේ සිත පිරිසිදු කරගන්න පුළුවන් කියලා හිතනවා නා නා ප්‍රකාර වෙන වෙන ක්‍රම හරහා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ වුණාට දේශනා කරනවා මේ සත්ත්වයින්ගේ පිරිසිදු බව කියන්නේ කය පිරිසිදු කරගැනීම නෙවෙයි. මෙතනදි අනිවාර්යයෙන්ම හිත පිරිසිදු කරගැනීමයි අදහස් වෙන්නේ. ඒවාට තියෙන විවිධාකාර මිථ්‍යාදෘෂ්ටික ඇදහිලි ක්‍රම, නැත්නම් ව්‍රත සමාදන් වීම් මේ සියල්ලම නිෂ්ඵලයි. ඒ වෙනුවට යන්න තියන ඒකායන මාර්ගයක් තියනවා. ඍජු මාර්ගයක් තියනවා. ඒ ඍජු මාර්ගය තමයි සතිපට්ඨානය.

"**සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය**" - ශෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් සමතික්‍රමණය කිරීම පිණිස. ශෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් දුරු කරගන්න, ඒවායින් හිත මුදවාගන්න, ඒවා අභිභවා යන්න යම් කිසි කෙනෙකුට සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් පුළුවන් වෙනවා. එහෙම නම් ඉතින් අපි මේක වඩන්න වඩන්න අපේ හිතේ ශෝක කිරීම් අඩු වෙන්න ඕනෑ. අපි හඬා වැලපෙන ස්වභාවයක් තියනවා නම් ඒ හඬා වැලපීම් අපි තුළින් දුරු වෙලා යන්න ඕනෑ. එහෙම නම් අපිටම මේ ආනිසංස ලැබෙනවද සතිපට්ඨානය දියුණු කිරීම හරහා කියලා හොඳට පරීක්ෂා කරමින්, ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරමින් මේ ගමන යන්න පුළුවන්. ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවෝ කිසිම අනාගත භවයකදි ලැබෙන දෙයක් ගැන නෙවෙයි මේ කතා කරන්නේ. මේ භවයේදීම තමන්ගෙ සිතේ යම් කිසි ශෝක කිරීමක් තියෙනවා නම්, දුක් වීමක් තියෙනවා නම්, හඬා වැලපීමක් තියෙනවා නම් ඒ සියල්ලමත් අභිභවා යන්න, ඒ සියල්ලමත් දුරු කරගන්න, ඒ සියල්ලමත් සමතික්‍රමණය කරගන්න සතිපට්ඨානය උදව් වෙනවා.

ඊළඟට කියනවා "**දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය**". දුක් දොම්නස් - දැන් අපිට යම් යම් පීඩා දැනෙනවා, හිතේ දොම්නස් පහළ වෙනවා, ඊට එහා ගිහිල්ලා සමහර වෙලාවට කේන්ති යනවා, ක්‍රෝධයක් පහළ වෙනවා. ඉතින් මේ විදිහට ද්වේෂය පැත්තෙන් ගත්තොත්, ඒ ද්වේෂයත් දුරු කරගන්න සතිපට්ඨානය උදව් වෙනවා. ඊළඟට "**ඤායස්ස අධිගමාය**". මේක බොහොම ප්‍රබල ප්‍රකාශයක්. ඒ කියන්නේ තමන්ගේ චිත්ත පාරිශුද්ධිය පිණිස, නැත්නම් "මේ කියන විශුද්ධිය පිණිස යා යුතු මාර්ගය මෙන්න මේකයි, ගත යුතු මාර්ගය මෙන්න මේකයි" කියලා තමන්ටම වැටහීමක්. මේක මේ කාගෙන්වත් අහලා අන්ධ භක්තියකින් පිළිගැනීමක් නෙවෙයි. මේ මාර්ගය වඩාගෙන යනකොට යම් වකවානුවකදී තමන්ටම බොහොම සක් සුදක් වගේ පැහැදිලි වෙන්න ඕනෑ "ගත යුතු මාර්ගය මේකමයි, කළ යුතු දේ මෙන්න මේකයි" කියලා. 'ඤාය' කියල කියන ඒ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හොඳට සාක්ෂාත් කරගන්න, ඒකට හොඳට බැසගන්න එහෙම නම් මේ සතිපට්ඨානයම තමයි හේතු වෙන්නේ. "**නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය**"- නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගන්න.

මේ අනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතෙන්දි විශේෂයෙන් ආනිසංස කීපයක් ඉදිරිපත් කරලා තියනවා. එකක් තමයි සත්ත්වයින්ගේ විශුද්ධිය පිණිස - ඒ කියන්නේ හිතේ පාරිශුද්ධිය පිණිස, හිත කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් කරගැනීම පිණිස. අනිත් පැත්තෙන් ශෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් අභිභවා යෑම පිණිස, ඒවා සමතික්‍රමණය පිණිස. ඊට පස්සේ හිතේ පහළ වෙන දුක් දොම්නස්, ද්වේෂ සහගත ස්වභාවයන්, ක්‍රෝධ කිරීම්, තරහ යෑම් මේ සියල්ල හිතින් දුරු කරගන්න. ඊට පස්සේ ඒ උතුම් වූ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හරියටම මෙන්න මෙහෙමයි වෙන්න ඕනෑ කියලා තමන්ටම සාක්ෂාත් කරගන්න. "යා යුතු මාර්ගය, කළ යුතු දේ මෙන්න මේකයි" කියලා නිශ්චය වශයෙන් තමන්ටම ඒත්තු ගන්වගන්න. ඊළඟට නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගන්න තියන ඒකායන මාර්ගය, ඍජු මාර්ගය මෙන්න මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්ය කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම සඳහන් කරනවා.

දැන් සතිපට්ඨානය කියන වචනය ගත්තොත්, ඒ වචනයම සකස් වෙලා තියෙන්නේ '**සති+උපට්ඨාන**' කියන වචන දෙක එකතු වෙලා. 'සති' කියලා කිව්වහම සතිය කියන අදහස ගන්න පුළුවන්. අපි සිංහලට පරිවර්තනය කළොත් 'එළඹ සිටි සිහිය'. මේ වර්තමාන මොහොතේ එළඹ සිටි සිහිය කියලා අපිට සරලව අර්ථ දක්වන්න පුළුවන්. සාමාන්‍යයෙන් අපේ හිත එබඳු එළඹ සිටි සිහියකින් ඉන්න ගතියක් නැහැ. අපේ හිතේ තියෙන්නේ අතීතය අල්ලගෙන මොනවා හරි කතාවක් ගොතගොතා ඉන්න ස්වභාවයක්. අතීතයේ වෙච්ච දේවල් ගැන කල්පනා කරකර ඉන්න ගතියක්. එහෙම නැත්නම් වෙච්ච දෙයක් ගැන පසුතැවෙමින් ඉන්න ගතියක් තමයි අපේ හිතේ තියෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් අනාගත සිහිනවල පැටලැවෙන ගතියක්, අනාගත ප්‍රාර්ථනා ඔස්සේ සැලසුම් ඔස්සේ යන ස්වාභාවයක් තමයි අපේ හිතේ තියෙන්නේ.

සතිපට්ඨානය වැඩීම හරහා මේ අන්ත දෙකෙන් අපේ හිත මුදවලා එහෙම නම් මේ වර්තමාන මොහොතේ, මේ මොහොතේ, මේ අවස්ථාවෙදි, මේ දැන් එළඹ සිටි සිහියෙන් වාසය කරන්න අපිව

යම් පෙළඹවීමක්, යම් මග පෙන්වීමක්, දිරිගැන්වීමක්, ප්‍රායෝගිකව ඒ සඳහා යෙදවීමක් කියන මේ සියලු කාරණා සතිපට්ඨානය හරහා සිද්ධ වෙනවා. විශේෂයෙන්ම වැදගත් වෙන්නේ, ප්‍රායෝගිකව මේ සඳහා යෙදවීම මුළු සතිපට්ඨානයම තුළ අන්තර්ගත වෙන බවයි. ඉදිරිපත් කරලා තියෙන සියලුම කර්මස්ථාන, එහෙම නැත්නම් මේ සූත්‍රයේ අන්තර්ගත විවිධ ක්‍රම උපාය සියල්ලම හොඳට මූලික වෙලා තියෙනවා අන්න ඒ එළඹ සිටි සිහිය මේ මොහොතෙදි පවත්වන එකට. ඊට පස්සේ ඒ එළඹ සිටි සිහිය තව තව වර්ධනය කරන්න, ඒක බහුලීකෘත කරන්න, ඒකෙ යම් පරිපූර්ණත්වයක් දක්වා පැමිණෙන්න කරන උපස්ථානය, ඒ කරන අනුග්‍රහය තමයි මේකෙ තියෙන්නේ. එතකොට සතිය සඳහා කරන උපස්ථානය, සතියට කරන අනුග්‍රහය, සතිය තව තව වර්ධනය කරගැනීම සඳහා කරන ඒ අභ්‍යාස සියල්ල එතකොට මේ සතිපට්ඨානය (සති+උපට්ඨානය) තුළ අන්තර්ගත වෙනවා.

ඉතින් ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ "මොනවද මේ සතර සතිපට්ඨානයන්?" කියලා උද්දේශයක් වශයෙන්, මාතෘකාවක් වශයෙන් ඊළඟට කියලා දෙනවා. "**ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති, ආතාපී, සම්පජානො, සතිමා, විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං**" දැන් මෙතනම මහා ගැඹුරු කාරණා කීපයක් තියනවා. එකක් තමයි 'කායෙ කායානුපස්සී' - කයෙහි කය අනුව බලනවා. මොකක්ද මේ කයෙහි කය අනුව බලනවා කියල කියන්නේ? අපි දන්නවා අපි හැමෝටම කයක් ශරීරයක් තියෙනවා. එතකොට මේ ශරීරය දිහා අපිට එක එක විදිහට බලන්න පුළුවන්. අපිට කණ්ණාඩියක් ඉස්සරහට ගිහිල්ලා ශරීරය දිහා බලන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් කවුරු හරි ශරීරය ගැන පොතක් ලියලා තියෙනවා "මේ මේ කොටස් තියෙනවා. මේ මේ විදිහට මේකෙ විවිධාකාර කායික අංග අන්තර්ගත වෙනවා. මේ කය විච්ඡේදනය කළහම මෙන්න මේ කොටස් තමයි ඇතුළේ තියෙන්නේ. සමේ සංයුතිය මෙන්න මේකයි. හෘදය වස්තුව මෙන්න මෙහෙමයි" කියලා අද වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් ඔය සියලුම තොරතුරු අනාවරණය කරගෙන තියෙනවා. තවත් කෙනෙකුට පුළුවන් ඒ විදිහට පොතක් පතක්

බලලා, එහෙම නැත්නම් ඒ ගැන පළ වෙච්ච ලිපියක් කියවලා, නැත්නම් අන්තර්ජාලයෙන් හොයාගෙන මේ තොරතුරු ටික ඔක්කොම - අද එච්චර අපහසුවකුත් නැහැ මේ කය ගැන ඉගෙනගන්න.

එතකොට ඒකද මේ කායානුපස්සනාව? දැන් මෙතෙන්දි කයෙහි කය අනුව බැලීම '**කායෙ කායානුපස්සී**' කියන වචනයේ ඊට වඩා ගැඹුරක් තියෙනවා. මෙතෙන්දි අදහස් වෙන්නේ මේ තියෙන කය, 'තමන්ගේ' කියාගන්න කයෙන් පටන් අරගෙන මේ කයම, ඍජුව මේ මොහොතෙදි හොඳට අත්දැකීමක් තුළින්ම අවබෝධ කරගැනීම. එතකොට මෙතන මේ පොතෙන් පතෙන් අරගත්ත අනුන්ගේ දැනුමක් හරහා හිත තත්ත්වගත කිරීමක් නෙවෙයි. තමන්ම පර්යේෂණය කිරීම හරහා, තමන්ම හොඳට ආර්ය පර්යේෂණයක නිරත වීම හරහා හොඳට මේ කයේ තියන යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීම. එතකොට ඒ යථා ස්වභාවය අවබෝධ වීම ක්‍රමානුකූලව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සූත්‍ර දේශනාව තුළ ඉදිරිපත් කරලා තියනවා.

උදාහරණයක් වශයෙන් කායානුපස්සනා කොටසෙදි, විශේෂයෙන් ගත්තොත් කර්මස්ථාන 14 ක් අන්තර්ගත වෙනවා. මුලින්ම පටන්ගන්නවා ආනාපානසතිය -"කොහොමද මේ හුස්ම ගැනීමට සිහිය පිහිටුවාගන්නේ?" කියන කාරණය. දැන් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ හුස්ම ගැනීම කියන එක මේ කයේ නිරන්තරයෙන් සිදු වෙන කර්තව්‍යයක්. එතකොට ඒකම පාදක කරගන්නවා එළඹ සිටි සිහිය දියුණු කරගන්න. ඊට පස්සේ ඒ එළඹ සිටි සිහිය දියුණු කරගත්ත එක තව තව ව්‍යාප්ත කරනවා විවිධාකාර ඉරියව්වලට. සක්මන් කරද්දි, හිටගෙන ඉන්දැද්දි, ඉඳගෙන ඉන්දැද්දි, සැතපිලා ඉන්දැද්දි ඒ විදිහට අර අනිකුත් අපේ තියන ඉරියව් පැවැත්වීම්වලදිත් සිහියෙන්ම ඒ කටයුතු කරන්න ඔන්න ටික ටික දැන් ව්‍යාප්ත කරනවා. ඊට පස්සේ සම්පජඤ්ඤ පබ්බයේදි මේ තව තව අනිකුත් ඒ අනුකුඩා කටයුතුවලදිත් අපි එදිනෙදා කරන සාමාන්‍යයෙන් නියැලෙන ඒ සියලුම කටයුතුවලටත් මේ සිහිය ව්‍යාප්ත කරන්න, පතුරවන්න, ඒ ඒ කටයුතුත් සිහියෙන් කරන්න ඊට පස්සෙ

උත්සාහවන්ත වෙනවා. දැන් අපිට තේරෙනවා මේ කයම පාදක කරගන්නවා සිහිය තව තව දියුණු කරන්න. සිහියෙන්ම මේ කය තව විමර්ශනය කරනවා. හොඳට විමසලා දැනගන්නවා. ඉතින් ඊළඟට අපේ කය ගැන යම් යම් වැරදි අදහස්, මිථ්‍යාවක් අපේ හිතේ තිබුණා නම්, මේ කය ගැන විපල්ලාසයක් තිබුණා නම්, වැරදි වැටහීමක් තිබුණා නම්, ඒක දුරු කරගන්න විදිහට දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සතිපට්ඨානයේ කර්මස්ථාන හරි ලස්සනට ගොනු කරලා තියෙනවා.

ඊට පස්සෙ මේ කය දිහා වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න උගන්වනවා. ඒ කියන්නේ මේකෙ අන්තර්ගත වෙලා තියෙන කොටස් මොනවාද, මේක තනි රූපයක්, තනි ශරීරයක්, තනි ඒකකයක් වශයෙන් ගන්නෙ නැතුව මේක සකස් වෙලා තියන කොටස් මොනවාද කියලා ඊට පස්සෙ බලන්න කියනවා. ඒවා දිහා පිළිකුල් සහගත ආකාරයෙන් "ඒවායේ තියන යථා ස්වභාවය නම් බොහොම අප්‍රසන්නයි. පිළිකුල් සහගතයි" කියලා අන්න ඒකත් තේරුම්ගන්න කියලා කියනවා. ඊට පස්සේ තව ටිකක් සූක්ෂ්ම විදිහට තව සූක්ෂ්ම මට්ටමකින් මේකෙ අන්තර්ගත වෙලා සකස් වෙලා තියෙන සතර මහා ධාතූන් තේරුම්ගන්න කියල කියනවා. ඒකත් තේරුම්ගන්නේ ප්‍රායෝගිකවමයි. එහෙම නැතුව පොතක් පතක් බලලා නෙවෙයි. තමන්ම ප්‍රායෝගිකව අත්දකින්න අවශ්‍යයි. "**කායෙ කායානුපස්සී**" තමන්ගේ අත්දැකීමක් වශයෙන්, ඍජු අත්දැකීමක් වශයෙන් ඒ ඒ මොහොතෙදි මේ කායික ක්‍රියාකාරිත්වය එහෙනම් තමන් අත්දකින්න අවශ්‍යයි. අත්දැකීම හරහා තමන්ගේ ප්‍රත්‍යක්ෂය හරහා තමයි සතිපට්ඨානයක් වඩන්න උගන්වන්නේ.

ඊට පස්සේ අන්තිමට "මේ කය මිය ගියාට පස්සේ මොකක්ද සිද්ධ වෙන්නේ? කයට අත්වෙන ඉරණම කුමක්ද? මොන මොන අවධීන් පහු කරගෙනද මේ කය ඉස්සරහට තව තව දිරාපත් වෙන්නේ?" කියන එකත් ඊට පස්සේ මතක් කරල දෙනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ කයම ප්‍රඥාව වර්ධනය කිරීම සඳහා උපයෝගී කරගන්නවා විවිධාකාර දෘෂ්ටි කෝණ හරහා. මුලින් හොඳට මේ

වර්තමාන මොහොතට හිත ගන්නවා. ඒකටත් කයම උපයෝගී කරගන්නවා. ඒක තව තව තියුණු කරගන්නවා. සියුම් දෙයක් දිහා තව තව අති සියුම්ව බලන්න තීක්ෂණව බලන්න පුළුවන් ශක්තිය හැකියාව දියුණු කරගන්නවා කයම හරහා. ඊට පස්සේ මේ දියුණු කරගන්න සතිය තමන්ගේ ජීවිතේ පුරාම ව්‍යාප්ත කරනවා. හොඳට සිහියෙන් හැම කටයුත්තක්ම කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. එදිනෙද කටයුතුවල නිරත වෙනකොටත් සිහියෙන්ම කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඊට පස්සේ කය ගැන යම් කිසි තිබුණා නම් රාගයක්, එහෙම නැත්නම් ලොකු මාන්නයක් තිබුණා නම්, අන්න ඒවා දුරු කරගන්න පිළිකුල් භාවනාවක් උගන්වනවා. ඊට පස්සේ තව සූක්ෂ්මව දකින්න ධාතු මනසිකාරයක්. ඊට පස්සේ මිය ගියාට පස්සෙ මොකක්ද මේ කයට වෙන්නේ? කියලා එහෙම නම් මේ කයේ තියන යථාර්ථය යථා ස්වභාවය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ විදිහට කායානුපස්සනාවකින් උගන්වනවා.

අපි ඒ එක එකක් ගැන ගැඹුරට යමු ටික ටික, මේ ධර්ම දේශනා මාලාව හරහා. දැන් අද ඇත්තටම මම උත්සාහවන්ත වෙන්නේ මේකෙ එක්තරා අන්දමකින් සමාලෝචනයක් කරන්නයි. ඊට පස්සේ දැන් මේ විදිහට දේශනා කරන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ "**ආතාපී**" කියලා ගුණයක් කියනවා - ඒ කියන්නේ මේ කටයුත්ත කරද්දි "**ආතාපී**" කියලා වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා. '**ආතාපී**' කිව්වහම සාමාන්‍ය වීර්යයම නෙවෙයි. එතන මේ කෙලෙස් තවන වීර්යය අන්තර්ගත වෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් අපේ හිතේ විවිධාකාර කෙලෙස් පහළ වෙනවා. රාග ද්වේෂ මෝහ ඔක්කොම පහළ වෙනවා. එතකොට මේ යෝගාවචරයාගෙ හිතේ තියෙන්න ඕනෑ "කෙලෙස් යටපත් කරමින් මේ කටයුත්ත කළ යුතුයි" කියල අදහසක්. එතකොට කෙලෙස් මතු වෙනකොට උපක්‍රමශීලීව සතිපට්ඨානයම පාදක කරගන්නවා කෙලෙස් දුරු කරගන්න. පස්සෙ පස්සෙ සතිපට්ඨානයම - නැත්නම් සතියම වුණත් ප්‍රමාණවත් වෙනවා කෙලෙස් හිතින් බැහැර කරගන්න. නමුත් මුලදි කය පාවිච්චි කරනවා අපේ හිත ඉබාගාතෙ යන එක, දෙඩමලු වෙන එක, කතන්දර ගොතන එක වළක්වන්න. එතකොට කය තමයි නැංගුරමක් වෙන්නේ

එහෙ මෙහෙ දුවන හිත එක්තැන් කරගන්න, හොඳට ස්ථාවර කරගන්න. එතකොට ඒ '**ආතාපී**' කියන ගුණය තමන් තුළ එහෙම නම් ඇති කරගන්න අවශ්‍යයි.

වීර්යය පැත්තෙන් ගත්තොත්, දැන් මේ කටයුත්ත කරන්න ගියහම සමහර වෙලාවට අධෛර්ය වෙන්න පුළුවන්. "මේක තාම වැඩුණෙ නැහැ නේ" කියල හිතේ කනස්සල්ලක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට ක්‍රමය වැරදිලා තනිකරම අවුල් වෙන්න පුළුවන්. මනස වැටෙන්න පුළුවන්. අනිත් අය බාධා කරන්න පුළුවන්. භාවනා කරන්න ගියහම නා නා ප්‍රකාර බාධා පැමිණෙන්න පුළුවන්. මේ හැම තැනකදිම හිත වැටෙන්න නොදී, අධෛර්යවත් නොවී, නැවත නැවත නැගිටුවා සිටීමත් වීර්යයටම අයිතියි. '**ආතාපී**' කියන වීර්යය කොටසටම ඒකත් අයිතියි. ඒ වගේමයි මේක මේ දවසකින් දෙකකින් අවසන් වෙන ක්‍රියාවක් නෙවෙයි. මේකට යම් පමණක කාලයක් ගත වෙන්න පුළුවන්. සූත්‍රයේ අගට බුදුරජාණන් වහන්සේ කාල වකවානු පවා පෙන්නලා දෙනවා. ඉතින් එතකොට එබඳු කාලයක් තිස්සේ මේක කරන්න ඒ පවත්වාගෙන යාමේ වීර්යයකුත් මෙතෙන්ට අවශ්‍ය වෙනවා. අද භාවනා කරලා අවසන් කරන්නෙ නැහැ. හෙටත් භාවනා කරනවා. හෙටත් සිහිය දියුණු කරනවා. අනිද්දටත් සිහිය දියුණු කරනවා. ඊළඟ සතියෙත් සිහිය දියුණු කරනවා. ඊළඟ මාසෙත් සිහිය දියුණු කරනවා. ඊළඟ අවුරුද්දෙත් සිහිය දියුණු කරනවා. මේ ආකාරයෙන් මේ පටන්ගත්ත වැඩේ දිගට කරගෙන යෑමේ ශක්තිය, අත්හැර දන්නෙ නැතුව කිරීමේ ශක්තිය මෙතෙන්ට අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ නිසා මෙන්න මේ '**ආතාපී**' කියන ගුණය බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතෙන්දි මතු කරලා පෙන්නනවා.

එහෙම නම් බෞද්ධ භාවනා ක්‍රමයක් වශයෙන් සතිපට්ඨානය දියුණු කරන්න - එකක්, කෙලෙස් තවන වීර්යයකින් යුක්තව ඒ සඳහා ක්‍රම උපායක් වශයෙන්, ඒ වගේමයි කොයි තරම් බාධා පැමිණියත් නැවත නැවත නැගිටිමින්, නැවත නැවත මේ කටයුත්ත කරනවා. ඒ වගේමයි දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ අඛණ්ඩව මේ භාවනාව කරගෙන යෑමේ උත්සාහය, ධෛර්යය, ශක්තිය පවත්වාගෙන මේ කටයුත්තේ

නියැලෙනවා. එතකොට අන්න ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතැනදි 'ආතාපී' කියන ගුණයෙන් සඳහන් කරනවා.

ඊට පස්සේ පෙන්නනවා "**සම්පජානො**". දැන් "**පජානාති**" කියන වචනයෙන් 'දැනගන්නවා' කියන අදහස ගන්න පුළුවන්. "**සම්පජානො**" කියල කිව්වහම ඊටත් වඩා බොහොම පූර්ණ වශයෙන්, බොහොම සියුම් වශයෙන්, පැහැදිලි වශයෙන් දැනගන්නවා කියලා තව මේකෙ අර්ථය වර්ණනා කිරීමක්, අර්ථය තව ගුණ වශයෙන් වැඩි කිරීමක් මේ "**සම්පජානො**" කියන වචනය තුළ අන්තර්ගත වෙනවා. එතකොට අපි දෙයක් දිහා බලද්දි නිකන් ලාවට බලන ගතියක් මුලදි තිබුණට පස්සෙ පස්සෙ ඒක දිහා බොහොම තීක්ෂණව බලන ගතියක්, විනිවිද යන විදිහට බලන ගතියක්, සියුම් සියුම් ලක්ෂණ වැටහෙන අන්දමින් බලන ගතියක් එහෙම නම් මේ දේශනාව තුළ තියනවා. එතකොට අපි දැන් සතිය දියුණු කරගෙන යනකොට මේ "**සම්පජානො**" කියන ගුණය එහෙනම් මේකට එකතු කරගන්න අවශ්‍යයි. නිකන් ඔහේ මතුපිට සිහිය දියුණු කිරීමක් නෙවෙයි. සිහිය දියුණු කළාට පස්සේ ඒ වර්තමාන දහම දිහා - තමන්ගේ අවධානය යොමු වෙච්ච යම් හෝ දෙයක් දිහා - තියුණුව බලන බැල්මක්, විමසිල්ලෙන් බලන බැල්මක්, විනිවිද යන සේ බලන බැල්මක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඊළඟට තියෙන්නේ "**සතිමා**" - සතිමා කියන්නේ දැන් අපි ඒ විස්තර කරපු සිහියමයි - එළඹ සිටි සිහිය.

"**විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං**" හිතට මේ කටයුත්ත කරද්දිත් ලෝකය සම්බන්ධයෙන් විවිධාකාර ආසාවල්, කැමැත්තවල්, රාග ද්වේෂ මෝහ මේ ඔක්කොම පහළ වෙන්න පුළුවන්. මේවා ඔක්කොම විනයනය කරනවා. මේ ඔක්කොම ටිකක් පැත්තකින් තියාගන්නවා. තාම මේවා දුරු වෙලා නැහැ. හැබැයි දැනට ඒවා ඔක්කොම පැත්තකින් තියාගන්නවා. ඊට පස්සේ එළඹ සිටි සිහියෙන් යුක්තව මේ වර්තමාන මොහොතේ තියන දේ දිහා හොඳ විමසුම් නුවණකින් බලනවා. හිතට පැමිණුනා නම් යම් කිසි ලෝභයක්, රාගයක්, ද්වේෂයක් ඒවා පැත්තකින් තැබීමේ අදහසක්, කෙලෙස් තැවීමේ අදහසක්, කෙලෙස් දුරු කිරීමේ අදහසක්, එහෙම නම් මේ

මානසික ව්‍යායාමය තුළ තියෙනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙතන නිකන් ඔහේ සිහිය පැවැත්වීමමත් නෙවෙයි, ඊට එහා ගිය යම් කිසි පසුබිම සකස් වීමක් තියනවා. "**ආතාපී**" කියලා වීර්යයක් පවත්වන්න අවශ්‍යයි. ඒක එක පැත්තකින් ගත්තොත් කෙලෙස් තවන වීර්යයක්. තවත් පැත්තකින් ගත්තොත් මේ වැඩේ අඛණ්ඩව දිගට පැවැත්වීමේ වීර්යයක්. ඒ වගේමයි පැමිණෙන බාධා ජයගෙන, අත්හරින්නේ නැතුව ඉස්සරහට ගෙන යෑමේ වීර්යයක් මෙතෙන්ට අවශ්‍යයි.

ඊට පස්සේ "**සම්පජානො**" කියලා, දැන් සිහිය පිහිටුවාගත්තට පස්සේ ඒ ඉස්සරහ තියන ධර්මතාව දිහා, ඉස්සරහ තියෙන යම් හෝ දෙයක් දිහා බොහොම සියුම්ව විචක්ෂණව බැලීමේ හැකියාව දියුණු කරන්න අවශ්‍යයි. ඊළඟට "**විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං**" කියලා තමන්ගේ මානසික පරිසරය බොහෝම පුළුවන් තරම් මධ්‍යස්ථව, ඇලෙන්නෙත් නැතුව ගැටෙන්නෙත් නැතුව, බොහොම මධ්‍යස්ථ ආකාරයෙන් පවත්වන්නත් අවශ්‍යයි. බුදුහාමුදුරුවෝ මේ කමටහන කියල දෙන්න කලින්ම හිතේ පවත්වාගත යුතු ඒ බාහිර සාධක පැත්ත, නැත්නම් හිතේ තියෙන්න ඕනෑ මානසික වාතාවරණය මෙතනදි කියලා දෙනවා. "**ආතාපි, සම්පජානො, සතිමා, විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං**". ඒ අනුව, මෙන්න මේ හැකියා සහිතව තමයි එහෙනම් කය පිළිබඳව ඍජු අත්දැකීමක් ලබන්න උත්සාහවන්ත විය යුත්තේ.

ඊළඟට කියනවා "**වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති**" මේ ආකාරයෙන්ම, මේ කයේ වෙන්න පුළුවන්, හිතේ වෙන්න පුළුවන් යම් යම් වේදනා පහළ වෙනවා - සැප වේදනා වෙන්න පුළුවන්, දුක් වේදනා වෙන්න පුළුවන්, උපේක්ෂා වේදනා වෙන්න පුළුවන්, මේ සියල්ලම අර කියපු විදිහටමයි බලන්නේ. කෙලෙස් තවන වීර්යයකින් යුක්තව ඒ වේදනා දිහා බොහොම සියුම්ව බලන බැල්මක්, තීක්ෂණව බලන බැල්මක්, විනිවිද යන සේ බලන බැල්මක් එතන තියෙනවා. ඊට පස්සේ "**සතිමා**", එළඹ සිටි සිහියෙන් මේ මොහොතෙදි බලන බැල්මක් තියෙනවා. ඊළඟට මධ්‍යස්ථ බවක් හිතේ තියෙනවා - ඒ

කියන්නේ ඇලෙන්න යන්නෙත් නැහැ, ගැටෙන්න යන්නෙත් නැහැ. "**විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං**"- අමුතු ඇල්මක් එනවා නම්, අමුතු ලෝභයක් කැමැත්තක් ආසාවක් එනවා නම් ඒකත් අයින් කරල දනවා. ඒ වෙනුවට මේ ගැන දෝමනස්සයක්, අකමැත්තක්, ද්වේෂයක් පහළ වුණා නම් ඒකත් අයින් කරලා දනවා. එතකොට මනසේ තියෙන්නෙ හරි මධ්‍යස්ථ බවක්. අපක්ෂපාතී බවක්.

ඉතින් එක අතකින් බැලුවහම මෙතන අපිට තේරෙනවා, පරීක්ෂණාගාරයක පරීක්ෂණයක් කරන්න ගියහම, ඒ උවමනා කරන මධ්‍යස්ථ බව ඒ පරීක්ෂා කරන උපකරණයේ නැත්නම් ඒ උපකරණයම සාවද්‍යයි. උදහරණයක් වශයෙන් අපි අණ්වීක්ෂයකින් මොකක් හරි බලන්න යනවා. එතකොට මේ අණ්වීක්ෂයම සාවද්‍ය නම් එතකොට අපිට ලැබෙන තොරතුර සම්පූර්ණයෙන්ම වැරදි සහගතයි. මොකද, ඒ අණ්වීක්ෂයේ යම් දෝෂ තිබිල තියෙනවා. එහෙම නම් අණ්වීක්ෂය මුලින්ම දෝෂ රහිත කරගන්න ඕනෑ. අන්න ඒ වගේ තමයි අපි දැන් මේ කරන්න යන්නේ ආර්ය පර්යේෂණයක්. මේ ආර්ය පර්යේෂණයේදි අපි පාවිච්චි කරන අණ්වීක්ෂය වගේ තමයි මේ අපේ හිතේ හදගන්න සමාධිමත් බව. එතකොට ඒ සමාධිමත් බව හොඳට පවත්වන්න නම් යම් යම් බාහිර සාධක, ඒකෙ අන්තර්ගත වෙන යම් කිසි ගුණ විශේෂ බුදුහාමුදුරුවො සඳහන් කරනවා. සමාධිමත් බව, ඒකාග්‍රතාව අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ ඒකාග්‍රතාව පවත්වන්න ඕනෑ මේ මොහොතෙදි එළඹ සිටි සිහියෙන් යුක්තව.

ඒ වගේමයි කෙලෙස් තවන වීර්යයක් අන්තර්ගත වෙන්න ඕනෑ. දිගට කිරීමේ හැකියාවක් තියෙන්න ඕනෑ. මනස වැටුණොත් ආයි නැගිටුවාගැනීමේ හැකියාවක් තියෙන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ බලන දේ දිහා සියුම්ව, තීක්ෂණව, විනිවිද යන සේ බලන බැල්මක් අපිට තියෙන්න ඕනෑ. ඒ වගේමයි මනසේ මධ්‍යස්ථ බවක්, අපක්ෂපාතීත්වයක්, රාගයට ද්වේෂයට ගිහිල්ලා ඒවායින් කිලුටු නොවෙච්ච ගතියක් මේ බැල්මේ තියෙන්න ඕනෑ. එතකොට අපිට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන සතිය දියුණු කිරීම මෙන්න මේ යම් කිසි ගුණ විශේෂයක් හරහා, එහෙම නැත්නම් මේ

කියපු මානසික වාතාවරණයක් මත පදනම් වෙලා තමයි කරගෙන යන්නේ.

ඊට පස්සේ මේකෙ තවත් ඉස්සරහට යන්න කලින් අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්, මේ සෑම පතිපට්ඨානයකම තවත් අංග රැසක් අන්තර්ගත කරල තියෙනවා. දැන් කායානුපස්සනාව ගත්තොත් ඒකෙ කර්මස්ථාන වශයෙන් 14 ක් අන්තර්ගත වෙනවා. ආනාපානසතිය මුලින්ම එනවා. ඉරියාපථ භාවනාව ඊට පස්සෙ එනවා. සම්පජඤ්ඤය වශයෙන් එදිනෙද කටයුතුවලදි තව තව සිහිය දියුණු කරන ආකාරය ඊට පස්සෙ උගන්වනවා. ඊට පස්සේ පිළිකුල් භාවනාව - කය කොටස් කරල බැලීම, ව්‍යවච්ඡේදනය කරල බැලීම උගන්වනවා. ඊට පස්සේ කයේ අන්තර්ගත සියුම් සියුම් ධාතු ලක්ෂණ හොඳින් තේරුම්ගනිමින්, ඒවා හඳුනාගනිමින්, තමා වශයෙන් අත්දකිමින් කටයුතු කිරීම ධාතු මනසිකාරය වශයෙන් උගන්වනවා. ඊට පස්සේ නවසීවථිකය වශයෙන් මේ කය මිය ගියාට පස්සෙ කයට අත් වෙන ඉරණම - මේ කය පත් වෙන විවිධ අවධි 9 ක් ඉදිරිපත් කරනවා. එතකොට සම්පූර්ණ වශයෙන් ගත්තොත් කර්මස්ථාන 14 ක් මෙතැන අන්තර්ගත වෙනවා.

වේදනානුපස්සනාව ගත්තොත් එක වේදනානුපස්සනාවක් ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි චිත්තානුපස්සනාවත් එකක් වශයෙන් ගන්න පුළුවන්. ධම්මානුපස්සනාවට ආවහම ඒක තවත් ටිකක් විග්‍රහ වෙනවා. ඒකෙදි මුලින්ම නීවරණ ගැන ධර්මතා වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. ඊට පස්සේ ස්කන්ධ පබ්බයේදි, නැත්නම් ඛන්ධ පබ්බයේදි මේ ස්කන්ධයන්ගේ ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය බලමින් භාවනා කිරීමක් උගන්වනවා. ඊට පස්සේ ආයතන වශයෙන් ඇස් කන් නාසා ආදී ආයතන පරිහරණය කරද්දි එතෙන්දි කොහොමද ඒ දිහා දකින්නේ? ඒ දිහා දැනුවත් වෙන්නේ? ඒ හරහා සිහිය දියුණු කරගන්නේ? කියන කාරණාව ඊට පස්සෙ ඉදිරිපත් කරනවා. ඊට පස්සේ හිතේ දියුණු වෙන බොජ්ඣංග ධර්ම - බෝධියට උපකාර වන අංග (බෝධි+අංග) - ඒවා වැඩෙනා හැටි බලන ආකාරය, ඒ ගැන දැනුවත් වෙන ආකාරය

උගන්වනවා. අවසාන වශයෙන්, චතුරාර්ය සත්‍යය හිතේ වැඩෙන හැටි වඩන හැටි උගන්වනවා.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේක සෑහෙන පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක්. අපි දහමේ කතා කරන සෑහෙන පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක් සතිපට්ඨානය තුළ අන්තර්ගත කරලා තියනවා. තවත් මේ පිළිබඳ වැදගත් කරුණක් තියෙනවා. සතිපට්ඨානය වඩනකොට මුලින්ම අපි සිහිය පිහිටුවාගන්න අවශ්‍යයි. ඒක ගැන තමයි අපි මෙතෙක් විස්තර කළේ. සිහිය පිහිටුවාගන්න මේ කය පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. වේදනා පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. හිත පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. අනිකුත් ධර්මතා පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් - මේ ඇවිල්ලා සිහිය පිහිටුවාගැනීම. ඊට පස්සෙ හැබැයි සතිපට්ඨාන භාවනාව කිව්වහම ඊටත් එහා මට්ටමක් තියනවා.

සිහිය පිහිටුවාගත්ත පමණින් සතිපට්ඨාන භාවනාව සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. සිහිය පිහිටුවාගැනීම එකක්; පිහිටුවාගත් සිහිය පාදක කරගෙන භාවනාවක් වශයෙන් වඩන එක තව එකක්. එතකොට සතිපට්ඨාන සූත්‍රය තුළ මෙන්න මේ සතිපට්ඨානයත් අන්තර්ගත වෙනවා, සතිපට්ඨාන භාවනාවත් අන්තර්ගත වෙනවා. ඊට පස්සේ මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව කෙනෙක් වඩාගෙන යනකොට විදර්ශනා ප්‍රඥාවක් හිතේ පහළ වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සෙ මේ විදර්ශනා ප්‍රඥාව තව තව වර්ධනය කරන්න, මේ විදර්ශනා ප්‍රඥාව තමන්ගේම දෙයක් බවට පත් කරගන්න, කෙලෙසුන් දුරු කරගැනීම පිණිස පාවිච්චි කරන්න, ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් අනුගමනය කරන්න අපිට අවශ්‍ය වෙනවා. මොකද, මේ විපස්සනා නුවණක් පහළ වෙච්ච පමණින් සියල්ල සම්පූර්ණ වෙන්නෙ නැහැ. මේක තව තව වර්ධනය කරන්න, තව පිරිසිදු කරන්න, ප්‍රගුණ කරන්න, බහුලීකෘත කරන්න, පරිපූර්ණ කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා. එහෙම නම් අන්න ඒකට උවමනා කරන ප්‍රතිපදාවක් තියෙනවා. ඒ ප්‍රතිපදාවත් සැකෙවින් මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අන්තර්ගත වෙනවා.

මේ අංග තුන බොහොම පැහැදිලිව දේශනා වෙන තවත් සූත්‍රයක් එනවා **සතිපට්ඨාන විභඞ්ග සූත්‍රය** කියලා. එතෙන්දි

බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම පිරිසිදුව කියල දෙනවා "**සතිපට්ඨානඤ්ච වො භික්ඛවෙ, දෙසිස්සාමි සතිපට්ඨානභාවනඤ්ච සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිඤ්ච පටිපදං.**" "මහණෙනි, මේ සතිපට්ඨානය කියන්නෙ එකක්; සතිපට්ඨාන භාවනාව කියන්නේ තව එකක්; "සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිඤ්ච පටිපදං"- සතිපට්ඨානය ප්‍රගුණ කරමින් වඩමින් ගමන් කළ යුතු මාර්ගය ප්‍රතිපදාව කියන්නේ තව එකක් කියලා අවස්ථා තුනක් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියලා දෙනවා. අපිට එහෙම නම් මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී මේ අවස්ථා තුනම මුණ ගැහෙනවා - මුලින්ම සිහිය පිහිටුවාගැනීමක්; ඊට පස්සෙ භාවනාවක් වශයෙන් දියුණු කිරීමක්; ඒ දියුණු කරද්දි පහළ වෙන විදසුන් නුවණ තව තව තීක්ෂණ කරගනිමින්, තව තව උද්දීපනය කරගනිමින්, ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරන පසුබිම සකස් කරගනිමින් දිගට කළ යුතු ප්‍රතිපදාවක් දිගට වැඩිය යුතු ප්‍රතිපදාවක් අපිට එහෙම නම් මතු කරගන්න පුළුවන්. නැවතත් මම කියන්න කැමතියි මේ සතිපට්ඨාන විභඞ්ග සූත්‍රයේ හරිම පිරිසිදුව මේ කාරණා තුන බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙන් වෙන් වශයෙන් කියල දෙනවා. ඒක අන්තර්ගත වෙන්නේ සතිපට්ඨාන සංයුක්තයේ.

එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය වශයෙන් සිහිය පිහිටුවීම - හොඳට මේ මොහොතෙදි එළඹ සිටි සිහිය - මේ කය සම්බන්ධයෙන්, වේදනා සම්බන්ධයෙන්, සිත සම්බන්ධයෙන්, විවිධාකාර ධර්මතා සම්බන්ධයෙන් සිහිය පිහිටුවීම; ඒක පළවෙනි අදියර. ඊට පස්සේ මේක තව තව වර්ධනය කිරීම, බහුලීකෘත කිරීම, ඊළඟට මේ බහුලීකෘත කිරීම හරහා තමන් තුළ විදර්ශනා නුවණක් දියුණු වීම; මෙන්න මේ කාරණාත් අර දෙවෙනි සහ තුන්වෙනි කොටස්වලට අන්තර්ගත කරලා සතිපට්ඨාන භාවනාවත් සතිපට්ඨාන භාවනා ප්‍රතිපදාවත් දේශනා කරනවා.

ඉතින් එහෙම නම් අපි බලමු ටික ටික කොහොමද මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කෙනෙක් ප්‍රායෝගිකව මේ දේවල් දියුණු කරන්නේ කියලා. දැන් අපිට එහෙනම් අද පළවෙනි කාරණය සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්. ඒ තමයි ආනාපානසතිය. අපි දැනටමත්

සැහෙන දුරට ආනාපානසතිය ගැන සාකච්ඡා කරල තියනවා. කායගතාසති සූත්‍රයත් පටන්ගත්තෙම ආනාපානසතියෙන්. ඒ නිසා මේ මාතෘකාවත් එච්චර අමාරු වෙන්නෙ නැහැ. අපි දන්න තැනකින්ම සතිපට්ඨානයට බැහැගන්න ලැබෙන එකත් ලොකු පහසුවක්. ඉතින් ඒ නිසා අපි ආනාපානසතියෙන්ම සතිපට්ඨානය විස්තර කරන්න එහෙනම් ආරම්භ කරමු. ථෙරවාදී ක්‍රමයට ආනාපානසතිය තමයි ඉස්සරහින් තියල තියෙන්නේ.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කායානුපස්සනාවේ පළවෙනි කර්මස්ථානය වශයෙන් ආනාපානසතිය ඉදිරිපත් කරනවා. "**ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා**" කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසතිය වැඩීම සඳහා අවශ්‍ය වෙන යම් කිසි පසුබිමක් පරිසරයක් පෙන්නල දෙනවා. "**අරඤ්ඤගතො වා**" ඔන්න ඉතින් කැලේකට යන්න කියල කියනවා. අරණ්‍යයකට යන්න කියල කියනවා. වනාන්තරයකට යන්න කියල කියනවා. මොකද, අපිට මේ ආනාපානසතිය කියන සියුම් හැකියාව, සියුම් ගුණය, මේ සියුම් ධර්මතාව ගැන පවත්වන සිහිය සාර්ථක වෙනවා හුඟාක් නිශ්ශබ්ද පරිසරයකදී. අනිත් අය ගැවසෙන්නෙ නැති පරිසරයකදී. අනිත් අයගෙන් නිදහස් වෙච්ච, අනිත් අයගෙන් විවේක වෙච්ච, එහෙම නැත්නම් මිනිස්සු නොගැවසෙන තැනක මේක කරන එක බොහොම පහසුයි. එතකොට ඒ කාරණාව බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම විශේෂයෙන් දක්වනවා. "**රුක්ඛමූලගතො වා**" එහෙම නැත්නම් රුක් මුලකට යන්න කියල කියනවා. ගහක් මුලකට යන්න කියල කියනවා. "**සුඤ්ඤාගාරගතො වා**" කවුරුවක්වත් නැති ශූන්‍යාගාරයකට යන්න කියල කියනවා. අපි දැන් භාවනා වැඩසටහනක් කරද්දි මෙන්න මේ ශූන්‍යාගාර කියන පරිසරය තමයි හුඟාක් වෙලාවට අපිට ලැබෙන්නේ. තවත් පිරිස ඉන්න පුළුවන්. නමුත් අපේ ඇහැ පියාගත්තට පස්සේ අපි අපේ ලෝකෙ තනි වෙන ගතියක්, අනිත් අයත් ඒ ඒ තම තමාගේ පෞද්ගලික පරිසරය තුළ ඉන්න ගතියක් මෙතෙන්දි හදගන්න

පුළුවන්. එතකොට ශූන්‍යාගාරයක ස්වභාවයක් තමයි අපි ඔය භාවනා වැඩසටහනක් කරද්දි භාවනා ශාලාවක එහෙම තියෙන්නේ.

ඉතින් එතකොට තමන්ට විවේක තියන තැනක්, බොහොම ශාන්ත පරිසරයක්, පිරිසිදු පරිසරයක් තෝරගන්න අවශ්‍යයි. සාමාන්‍යයෙන් කියනවා නම් තමන්ගේ ගෙවල් දෙරවල් ටිකක් පිරිසිදු කරලා, ඒ තමන් භාවනා කරන තැන පිරිසිදු කරගෙන, ප්‍රසන්න පරිසරයක් හදගෙන, මලක් පහනක් පත්තු කරනවා නම් ඒකත් කරලා, ත්‍රිවිධ රත්නය වන්දනා කරලා, කල්‍යාණ මිත්‍රයින්ට ජීවිතේ පූජා කරලා මේ විදිහට තමන් තුළ ඒ අපි අර කලින් කතා කරපු මානසික වාතාවරණය සකස් කරගන්න කෙනෙක් උත්සාහවන්ත වෙනවා. "**ආතාපි සම්පජානො**" ආදී කලින් මතක් කරපු ඒ ගුණයන්ට සරිලන පරිසරයක් හැකි තාක් සකස් කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

ඉතින් මේවා සියයට සීයක් සම්පූර්ණ කරගන්න බැරි වෙයි. නමුත් තමන්ගේ ශක්ති පමණින් මුලදී මේ බාහිර පරිසරයත් සකස් කරගැනීම භාවනාවට හරිම ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. මොකද මුලදී, අපේ හිතේ නීවරණ බහුලයි. හිත හැම තිස්සෙම කැලතිලා තියෙන්නේ. හිත හැම තිස්සෙම විසිරිලා තියෙන්නේ. ඉතින් අර බාහිර සාධක සරිලන්නෙ නැත්නම්, බාහිර සාධකවලින් ඒ උවමනා කරන උත්ප්‍රේරණය ලැබෙන්නෙ නැත්නම්, උවමනා කරන අනුග්‍රහය ලැබෙන්නෙ නැත්නම්, මේ විසිරිච්ච හිත තවත් විසිරෙන්න පුළුවන්. තමන්ගෙ මානසික සංසිඳීමක් ඇති වෙන්නෙ නැහැ අර බාහිර සාධකය එච්චරම සම්පූර්ණ වෙලා නැත්නම්. ඉතින් ඒ නිසා අපේ භාවනා කරන තැන පිරිසිදුව තබාගන්න එක, ප්‍රසන්නව තියාගන්න එක, හොඳට ආලෝකවත්ව තියාගන්න එක ඉතාමත්ම වටිනවා. ඒක අඳුරු ස්ථානයක් නොවිය යුතුයි. පරිසරය බොහොම ශාන්ත, ප්‍රසන්න පරිසරයක් විය යුතුයි. පුළුවන් නම් ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ඒ ස්වභාව ධර්මයත් එක්ක ඒකාබද්ධ වෙච්ච පරිසරයක් තමන්ට තියනවා නම් ඒක වඩාම උචිතයි. එහෙම එකක් වර්තමානෙ හුඟාක් වෙලාවට අඩු නිසා තමයි අපි තමන්ට වෙන් වෙච්ච කාමරයක්, නැත්නම් භාවනා ශාලාවක්, හුදෙකලා තැනක්

තෝරගන්නේ. ගහක් මුලක අපිට මේ දේ කරන්න පුළුවන් නම්, වනාන්තරේක මේ දේ කරන්න පුළුවන් නම්, ඒ පරිසරයත් එක්ක හොඳට මිශ්‍ර වෙලා, පරිසරයත් එක්ක හොඳට ඒකාබද්ධ වෙලා, යාළු වෙලා මේ කටයුත්ත කරන්න පුළුවන් නම් අන්න ඉතාම ප්‍රශස්තයි කියල කියන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "**නිසීදති**"- ඉඳගන්නවා "**පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා**"- පළක් බැඳගෙන, එරමිණිය ගොතාගෙන. එතකොට මේ ප්‍රකාශ කරන්නේ හොඳට කය නිරෝගී කෙනෙක්ට. එතකොට එයාට පුළුවන් පළක් බැඳගෙන වාඩි වෙන්න. එරමිණිය ගොතාගෙන වාඩි වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ මෙතෙන්දි මේ ඉරියව්ව පමණමයි කියල නෙවෙයි. නමුත් මේක තමයි යන්න තියන ප්‍රශස්තම ඉරියව්ව. දැන් ඒ ඉරියව්වෙ පවා - එරමිණිය ගොතාගෙන ඉඳීමෙ පවා - එක එක මට්ටම් තියෙනවා. පද්මාසනය කියල කියනවා. අර්ධ පද්මාසනය කියල කියනවා. විවිධ ඉරියව් තියෙනවා. නමුත් ඉතින් මෙතෙන්දි අපි මතක තියාගන්න තියෙන්නේ මේ ඉන්න ඉරියව්ව උවමනාවට වඩා හුඟාක් වේදනාකාරී නම්, අපහසුයි නම්, අසහනකාරී නම් ඒ කියන්නේ ඉරියව්ව සාර්ථක නෑ. ඒකෙ අනිත් පැත්ත ගත්තොත්; මේ කියන ඉරියව්ව ඕනැවට වඩා පහසුයි නම්, හරිම සුවදායී නම්, එතෙන්දි ඉක්මනටම නින්ද යන්න ඉඩ තියනවා.

එහෙම නම් අපි මේ තෝරගන්න ඉරියව්ව අතරමැද ඉරියව්වක් වෙන්න ඕනෑ. හුඟාක් අපහසු, කායික වේදනා උත්සන්න වෙච්ච ඉරියව්වක් වෙන්නත් බැහැ. ඒ වගේමයි තමන්ට ඉතාම පහසුවෙන් නින්ද යන, ථිනමිද්ධයට බර වෙන ඉරියව්වක් වෙන්නත් බැහැ. එහෙම නම් ඒ අතරමැද කය හොඳට ඍජු කරගෙන, පළක් බැඳගෙන වාඩි වෙන්න පුළුවන්. යම් යම් කායික අපහසුතා තියෙන කෙනෙකුට භාවනා ආසනයක් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. කය ඍජුව තියාගැනීම අවශ්‍යයි. කලින් කිව්ව වගේ ඕනැවට වඩා පහසු කරලත් බැහැ, ඕනැවට වඩා අපහසු කරලත් බැහැ. ඊට පස්සෙ කියනවා "**උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා**" දැන් මේ පළක් බැඳගෙන

වාඩි වෙලා ඒ පළඟ දිහා පොඩ්ඩක් මනසින් බලනවා. හොඳට කය දිහා තමන් මඳක් විමසිලිමත් වෙනවා. "**උජුං කායං**" කය ඍජු කරගන්නවා. "**පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා**" නාසිකාග්‍රය ප්‍රදේශයේ, නැත්නම් උඩුතොල සමීපයේ තමන්ගෙ සිහිය පිහිටුවාගන්නවා.

දැන් අපි මතක් කළා බුදුරජාණන් වහන්සේ උද්දේසයේදී සඳහන් කරන "**සතිමා**"- එළඹ සිටි සිහිය. මේ එළඹ සිටි සිහිය දැන් පිහිටුවන්නේ ආනාපානසතියේදී නම් නාසිකාග්‍රයේ. නාසිකාග්‍රයේ සිහිය පිහිටුවාගෙන දැන් ඔන්න සූදානම් වෙලා ඉන්නවා. ඊට පස්සේ "**සො සතොව අස්සසති, සතො පස්සසති**"- එයා දැන් මේ හුස්ම ගැනීම, නැත්නම් ආශ්වාසය ගැන සතිමත් වෙනවා. එළඹ සිටි සිහියෙන් එයා ලෑස්ති පිට ඉන්නවා. එතකොට දැන් ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනවා. මේක ආශ්වාසයක් බව හඳුනාගන්නවා. ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයක් බව හඳුනාගන්නවා. මේ ආශ්වාසයත් එක්ක නාසයෙන් ඇතුළට, නැත්නම් පෙනහලුවලට යන්නෙ නැහැ. ප්‍රශ්වාසයත් එක්ක කයෙන් එළියට, නැත්නම් පරිසරයට යන්නෙත් නැහැ. පුළුවන් තරම් උත්සාහවන්ත වෙන්නේ නාසිකාග්‍රය අසල ප්‍රදේශයේ සිහිය පවත්වාගෙන සිටීමයි. එතකොට සිහිය පවත්වාගැනීම නිශ්චලයි. හැබැයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක චංචලයි. අපි සිහිය පිහිටුවාගෙන ඉන්නවා ස්ථාවරව, තහවුරුව, ඇහැ ගහගෙන ඉන්නවා. එතකොට අපි ඒ තහවුරුව ඉන්න තැන, ඒ ස්ථානය පහු කරගෙන ආශ්වාසය ඇතුළට යනවා. ඒ ස්ථානය පසු කරගෙන ප්‍රශ්වාසය පිටතට යනවා. අපි ඉන්නේ මැද නතර වෙලා. එතකොට ඔන්න ඔය කාරණය අපි මෙතනදි තේරුම් ගන්න අවශ්‍යයි. ආශ්වාසය එක්ක ඇතුළට යෑමක් හෝ ප්‍රශ්වාසය එක්ක පිටතට යෑමක් කරන්නෙ නැහැ. හොඳට නාසිකාග්‍රය ගාව අපි නතර වෙලා ඉන්නවා. සිහිය පවත්වාගෙන ඉන්නවා. එළඹ සිටි සිහියෙන් වාසය කරනවා. එහෙම වාසය කරමින් මේ වෙලාවෙදි ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනවා නම් ඒ බව දැනගන්නවා, ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනවා නම් ඒ බව දැනගන්නවා.

ඉතින් මේ කාරණාව මෙහෙම කිව්වට හුඟක්දෙනෙකුට මේක කරන්න අමාරුයි. හිත අතීතෙට දුවනවා, අනාගතේට දුවනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඒක වළක්වාගන්න දැන් වෙනමම උපක්‍රම හොයන්න වෙනවා. ඒ උපක්‍රම මේ සූත්‍රයේ අන්තර්ගත වෙන්නෙ නැහැ. ඒවා පසුකාලීනව අත්දැකීමෙන් විවිධාකාර ගුරුවරු දේශනා කරලා තියෙනවා. එකක් තමයි අපිට මේකට ලේබල් එකක් දන්න පුළුවන්, නම් කිරීමක් කරන්න පුළුවන්. ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොට 'ආශ්වාසයක්' කියලා මනසින් කෙටි මෙනෙහි කිරීමක් කරන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොට 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියලා මනසින් කෙටි මෙනෙහි කිරීමක් කරන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් ආශ්වාසයකදි 'in' කියලා මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්වාසයකදි 'out' කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. ආශ්වාසයකදී 'එකයි' කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. ප්‍රශ්වාසයකදී 'දෙකයි' කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් තවත් ඉතින් ටිකක් ඕක සංකීර්ණ කරලා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස යුගලයම 'එකයි-එකයි' කියල මෙනෙහි කරනවා. ඊළඟ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස යුගලය 'දෙකයි-දෙකයි' කියල මෙනෙහි කරනවා. ඊළඟ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස යුගලය 'තුනයි-තුනයි' කියල මෙනෙහි කරනවා. ඉතින් ඔය විදිහට ගණන් කරගෙන යනවා. හිතන්න අපි හයට විතර ගියා. ගියාට පස්සේ ඔන්න ආයි හිත කොහෙදෝ ගියා. ඊට පස්සේ ඉතින් ආයිත් මුලට එන්න ඕනෑ. ආයිත් ඔන්න 'එකයි එකයි' කියලා පටන්ගන්නවා. 'දෙකයි දෙකයි' කියලා කරගෙන යනවා. අපි හිතමු ඔන්න අපි දහයටම ගියා. මොකක්වත් බාධාවක් ආවෙ නැහැ. ලස්සනට ඒක පෙළගැසීගෙන ගියා. දහයට ගියාට පස්සේ ආයි එකොළහ දොළහ යන්න ඕනැ නැහැ. ආයිත් එකටම එනවා.

ඒ කියන්නේ මෙතෙන්දි ගණන් ඉගෙනගන්න හදන ක්‍රමයක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. මේ ගණන් කිරීම පුළුවන් තරම් සරල මට්ටමකින්ම පාවිච්චි කරනවා භාවනාව දියුණු කරගන්න. මොකද අපි ඉලක්කම් මතක තියාගන්න ගියොත් ඒක අනවශ්‍ය බරක් වෙනවා ඔළුවට. මේ භාවනා කර්මස්ථාන අතිශය සූක්ෂ්මයි. තවත් පැත්තකින් කියනවා නම් අතිශය සරලයි. සරල වූ පමණටම අපිව ගැඹුරකට

එක්කගෙන යනවා. මේ ක්‍රම ව්‍යාකූල වුණ තරමට, මේ ක්‍රම සංකීර්ණ වුණ තරමට අපිට යන්න පුළුවන් දුර සීමා වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ පාවිච්චි කරන උපක්‍රමත් හල හලා තමයි යන්න තියෙන්නේ. ඒ උපක්‍රමය සියුම් වෙච්ච තරමට තමයි අපේ හිතට ගැඹුරට යන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපි හිතමු මුලින් අපි ගණන් ක්‍රමයක් පාවිච්චි කළා කියලා. අපි දහය වෙනකල්ම ගණන් කළා. පස්සෙ පස්සෙ තමන්ට තේරෙනවා නම් දැන් ටිකක් හිත මෙල්ල වෙලා ඒකාග්‍ර වෙලා කියලා, දැන් දහයට ගණන් කරන්නෙ නැහැ. ඔන්න අපි හිතමු පහට විතරයි ගණන් කරන්නේ. දැන් හිතේ ටිකක් තිබ්බිච්ච බර අඩු වුණා. ඊට පස්සේ අපි පහට ගණන් කරන්නෙත් නැහැ, එකයි දෙකයි කියල විතරයි ගණන් කරන්නේ. එච්චරයි. ඉතින් ඒක එච්චර බරක් නැහැ. ඊට පස්සේ ඒකත් නතර කරනවා. එකයි දෙකයි කියලාවත් කියන්නේ නෑ.

දැන් ඒ වෙනුවට අපි නිකන් මෙනෙහි කිරීමකින් තොරව මේ කටයුත්ත කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. අපි මුලින්ම 'ආශ්වාසයක්' 'ප්‍රශ්වාසයක්' කියල මෙනෙහි කිරීමක් සහිතව කළා. හැබැයි හිත මෙල්ල වුණාට පස්සේ, කීකරු වුණාට පස්සේ ඒකත් නතර කරලා නිශ්ශබ්ද මනසකින්, ඒකාග්‍ර වෙච්ච හිතකින් මේ කටයුත්ත කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ ඒකාග්‍ර වෙච්ච හිත නිශ්ශබ්දයි. ඒකෙ විතර්ක සමනය වෙලා තියෙන්නේ. කියවන්නෙ නැහැ ඒ හිත. කතන්දර ගොතන්නෙ නැහැ. පොතේ තියන දේවල් මතක් කරන්න යන්නෙ නැහැ. තමන් ඉගෙනගත්ත දේවල් බණ අහපු දේවල් ඒ එකක්වත් මතක් කරන්න යන්නෙ නැහැ. හිත අතිශය නිශ්ශබ්දයි. අතිශය සන්සුන්. අතිශයින් ඒකාග්‍රයි. අන්න එබඳු ඒකාග්‍ර වෙච්ච හිතක් තමයි ඊළඟට තව තව ලක්ෂණ දැකගැනීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ උනන්දු කරන්නේ.

ඊට පස්සෙ දේශනා කරනවා "**දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති, දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති**"- දැන් යම් අවස්ථාවක අර විදිහට හොඳට හිත නතර කරගෙන බලාගෙන ඉන්නකොට, නැත්නම් අවධානය නතර කරගෙන තහවුරු කරගෙන නාසිකාග්‍රය අසල බලාගෙන

ඉන්නකොට, යෝගාවචරයට වැටහෙන්න පුළුවන් අර කලින් ආශ්වාසයට සාපේක්ෂකව මේ ආශ්වාසය දීර්ඝව වැටහෙනවා. වැඩි කාලයක් තිස්සේ මේක පැවැත්වෙන බවක් තේරෙනවා. එහෙම නැත්නම් කලින් ප්‍රශ්වාසයට සාපේක්ෂකව මේ දැන් ගත වෙන ප්‍රශ්වාසය ටිකක් දීර්ඝ බව තමන්ට වැටහෙනවා. කලින් එක අපි හිතමු තත්පර පහෙන් අවසන් වුණා. දැන් මේක නම් තත්පර හත අට යන බවක් තමන්ට තේරෙනවා. ඒ කියන්නේ ඒ ප්‍රශ්වාස කාල පරිච්ඡේද තමන්ට දීර්ඝ වෙලා වැටහෙනවා.

ඊළඟට දේශනා කරනවා "**රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති, රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති**"- ඇතැම් වෙලාවට අර කලින් කියපු එකේම ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත. ඒ කියන්නේ කලින් ආශ්වාසය අපි හිතමු තත්පර හතක් අටක් ගත වුණා. හැබැයි මේක තත්පර තුනෙන් හතරෙන් අවසන් වුණා. එහෙම නම් මේ ගත වෙච්ච ආශ්වාසය කෙටියි. නැත්නම් කලින් ප්‍රශ්වාසය තත්පර හතඅටක් ගත වුණා. හැබැයි දැන් මේ ගත වන ප්‍රශ්වාසය තත්පර තුනෙන් හතරෙන් ඉවර වුණා. කලින් එකට සාපේක්ෂකව දැන් මේ ප්‍රශ්වාසය එහෙම නම් කෙටියි. එතකොට මේ ආශ්වාසයක ප්‍රශ්වාසයක දිග බව හෝ කෙටි බව හඳුනාගන්න නම්, '**සම්පජානො**' කියන ගුණය මෙතනට අවශ්‍ය වෙනවා. දෙයක් දිහා සියුම්ව බලන බැල්ම, පිරිසිදුව බලන බැල්ම, පැහැදිලිව බලන බැල්ම මෙතෙන්ට අවශ්‍ය වෙනවා.

ඉතින් එතකොට මේ වෙලාවෙදි හිත අතීතෙට ගිහිල්ලා මොනවා හරි ඇදල ගත්තොත්, අනාගතේට ගිහිල්ලා ඇදල ගත්තොත් මේ දේ කරන්න බැහැ. එහෙම නම් "**විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං**"- විනයනය කරන්න ඕනෑ. තමන්ව හික්මවාගන්න ඕනෑ. අතීතයේ දේවල්, අනාගතේ දේවල්, රාග චරිත දේවල්, ද්වේෂ චරිත දේවල් මේ කරන කටයුත්තට ඇඳගන්නෙ නැතුව, ඒවායින් බාධා කරගන්නෙ නැතුව ඒ අවශ්‍ය කරන සරල, ඒකාග්‍ර, මධ්‍යස්ථ මානසික වාතාවරණය පවත්වාගන්න එහෙම නම් අපි උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. දැන් මේ වාතාවරණය තමයි අර

අණ්වීක්ෂයේ දෝස රහිත බව වගේ මෙතනදි අදහස් වෙන්නේ. අපේ හිත එතකොට දෝස රහිතයි. අපේ හිතේ ඒ උවමනා කරන ඒකාග්‍රතාව තියනවා. මධ්‍යස්ථ බව තියනවා. ඒ වගේමයි හිත කිළුටු වෙලා නැහැ. පිරිසිදු බව තියෙනවා. එබඳු හිතකින් තමයි මේ පර්යේෂණය කරගෙන යන්නේ. ඒ හිතට දැන් වැටහෙනවා මේ කලින් ආශ්වාසයට සාපේක්ෂකව එක්කො මේක දිගයි, නැත්නම් කොටයි. එහෙම නැත්නම් කලින් ප්‍රශ්වාසෙට සාපේක්ෂකව දැන් මේ ගත වෙන ප්‍රශ්වාසය එක්කො දිගයි නැත්නම් කොටයි.

ඊට පස්සෙ බුදුහාමුදුරුවො කියනවා "**සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, සබ්බකායපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**" දැන් අර ආකාරයෙන් දිග කෙටි වශයෙන් දැනගත්ත යෝගාවචරයා ඒක හොඳට සාර්ථක වුණාට පස්සේ, එයා තේරුම්ගන්නවා "පුළුවන්ද මේ ආශ්වාසයේ මුල බලන්න?" දැන් මෙතෙක් අපිට තේරුණේ නිකන් ආශ්වාසයේ ගොරෝසු හරිය පමණයි. ප්‍රශ්වාසයේත් ගොරෝසු හරිය පමණයි. හැබැයි මේ කටයුත්ත නැවත නැවත කරන්න කරන්න, බහුලීකෘත කරන්න කරන්න, යෝගාවචරයා තුළ සතිමත් බව තව තව තීව්‍ර වෙන්න පටන්ගන්නවා. දෙයක් දිහා සියුම්ව බැලීමේ හැකියාව තව තව තීව්‍ර වෙන්න පටන්ගන්නවා. කෙලෙසුන්ගෙන් ඈත් කරලා හිත පිරිසිදුව තබාගැනීමේ හැකියාව තව තව දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා. එළඹ සිටි සිහිය දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඊළඟ පියවරක් වශයෙන් බුදුහාමුදුරුවො දේශනා කරනවා දැන් උත්සාහවත් වෙලා බලන්න මේ ආශ්වාසය එකපාරටම පටන්ගන්නවා නෙවෙයි. මේකෙ තියෙන්නේ ක්‍රමානුකූල වර්ධනයක්. අති සියුම්ව පටන් අරගෙන, පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වර්ධනය වෙලා, යම් කිසි උච්ච අවස්ථාවකට පැමිණිලා, එතන ඉඳන් ආයිත් දුරුවන් වෙලා ක්ෂය වෙලා යන ගතියක් තමයි ආශ්වාසයේ තියෙන්නේ. ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන්නෙත් ඒ වගේම ස්වභාවයක්. ඒකත් ඉතාම සියුම්ව පටන්ගන්නවා. ටික ටික ඒ ප්‍රශ්වාසයේ දැනෙන ස්වභාවයේ වර්ධනයක් තියනවා. ඊට පස්සේ ඒ දැනීම පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අඩු වෙලා යනවා. අන්තිමට නොපෙනී යනවා. දැන් ප්‍රශ්වාසය අවසානයි. ඉතින්

ඕක තව තව හොඳට සියුම්ව බලන්න බලන්න එයාට වැටහෙන්න පුළුවන් මේ ආශ්වාසය අවසන් වුණාට පස්සේ ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් මොකුත්ම නැති තැනකුත් සමහර වෙලාවට හම්බ වෙන්න පුළුවන්. පොඩි හිඩසක් පවා කෙනෙකුට හම්බ වෙන්න පුළුවන්. ඊළඟට ප්‍රශ්වාසය සම්පූර්ණයෙන්ම අවසන් වෙලා ආශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් ඒ වගේම පුංචි හිඩසක් හම්බ වෙන්නත් පුළුවන්. එතකොට ඔන්න ඔය වගේ චක්‍රයක් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තුළ අන්තර්ගත වෙනවා.

ඉතින් අපි මේක සුතමය ඥානයෙන් තේරුම් අරගෙන බලනවා "අපිටත් මේක තමන්ගේම අත්දැකීමක් වශයෙන් ලබන්න පුළුවන්ද?" කියලා. "**කායෙ කායානුපස්සී විහරති**"- දැන් අපිම තමන්ගේම කියාගන්නා මේ කයේ ආශ්වාසයේ මේ ලක්‍ෂණ ටික තේරුම්ගැනීම සඳහා උත්සාහවන්ත වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයේ මේ ලක්‍ෂණ ටික තේරුම්ගැනීම සඳහා, මේ අවධි ටික තේරුම්ගැනීම සඳහා තමන්ම උත්සාහවන්ත වෙනවා. මෙහෙම කරගෙන යනකොට තව අර කලින්ටත් වඩා අපි හික්මෙන්න අවශ්‍යයි. මොකද, මෙතෙන්ට වෙන මොනවාම හෝ සැකයක් ආවොත් මේ කටයුත්ත කරන්න බැහැ. හිත අතීතෙට පැන්නොත් හිත අනාගතේට පැන්නොත් ඉරියව් මාරු කරන්න ගියොත් හිතට රාගයක් ආවොත් හිතට දෙම්නසක් ආවොත් මේ කටයුත්ත කරන්න බැහැ.

ඉතින් ඒ බාහිර සාධක ටික - අර මං කියපු මනසේ ඒ අවශ්‍ය කරන වාතාවරණය - හොඳට පවත්වාගන්න එක අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. ඒක පවත්වාගැනීම සඳහා එහෙම නම් බුදුහාමුදුරුවෝ තව ඒ වචනය උද්දීපනය කරලා සඳහන් කරනවා මෙතන "**සික්ඛති**" කියන වචනය. මුලින් කිව්වෙ "පජානාති" කියලා. දැන් කියනවා "**සික්ඛති**" කියල. "**සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, සබ්බකායපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**"- හොඳට තමන්ට හික්මෙන්න කියනවා මේ ආශ්වාසයේ මුල මැද අග දැනගැනීම පිණිස. ප්‍රශ්වාසයේ මුල මැද අග දැනගැනීම පිණිස.

දැන් අපට තේරෙනවා අර කියපු ලක්ෂණ ටිකත් ළං කරගෙන, කෙලෙස් තවන වීර්යයකින්, හිතට දෙම්නසක් ඇලීමක් එන්නත් නොදී, මධ්‍යස්ථව තියාගෙන, එළඹ සිටි සිහියෙන් මේ වර්තමාන මොහොතේ සිද්ධ වෙන ආශ්වාසය දිහා, නැත්නම් ප්‍රශ්වාසය දිහා අතිශය සියුම්ව දක්නාසුලුව, සොයනාසුලුව බලමින් වාසය කරනවා. එතකොට මුලදි ටික ටික මේක තව තව හොඳට ප්‍රබලව පේන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ ආශ්වාසය තමන් මුලින් හඳුනාගත්තා. ප්‍රශ්වාසය ඊළඟට හඳුනාගත්තා. ඊට පස්සෙ සමහර වෙලාවට කෙනෙකුට ආශ්වාසයේ තියෙන ලක්ෂණ තේරෙන්න ගත්තා. ප්‍රශ්වාසයේ තිබිච්ච ලක්ෂණ තේරෙන්න ගත්තා. මේ දෙක අතර තියෙන වෙනස්කම් තේරෙන්න ගත්තා. "ආශ්වාසය මොන නාස්පුඩුවෙන්ද ඇතුල් වෙන්නේ? ප්‍රශ්වාසය මොන නාස්පුඩුවෙන්ද පිට වෙන්නේ? ආශ්වාසය දිගද කොටද? ආශ්වාසය සිසිල්ද උණුසුම්ද? ප්‍රශ්වාසය සිසිල්ද උණුසුම්ද?" මේ ආදී වශයෙන් මේ සියලුම විවිධාකාර සියුම් සියුම් ලක්ෂණ මේ යෝගාවචරයට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වැටහෙන්න ගත්තා. ඒවායේ වර්ධනයක් තමයි සිද්ධ වුණේ.

ඉතින් ඒවා වර්ධනය වෙමින් ගිය අතරෙ තමයි දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ තව අපිව උනන්දු කළේ දැන් ඕකෙ මුල බලන්න. ආශ්වාසය පටන්ගන්න හැටි බලන්න. ඒ පටන්ගන්න හැටි හොඳට බලාගෙන යනකොට ඔන්න අවසන් වෙන හැටිත් තේරෙන්න ගන්නවා. ඒ වගේමයි ප්‍රශ්වාසයෙත් පටන්ගන්න හැටි බලාගෙන ඉඳිමින් මේ කටයුත්ත කරනකොට ප්‍රශ්වාසය අවසන් වෙන හැටිත් තේරුම්යන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නේ මනස තියුණු වෙනවා, තීක්ෂණ වෙනවා, දෙයක් දිහා බොහෝම සියුම්ව බැලීමේ හැකියාව තමන් තුළ වර්ධනය වෙනවා. එතකොට අර මුළු චිත්‍රය පේන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් කෙනෙක් හිතන්න පුළුවන් තර්කානුකූලව "ඉතින් මෙහෙම ගියොත් දිගටම මේ විස්තර ටික වැඩි වැඩියෙන් වැඩි වැඩියෙන් පේන්න ගන්නව නේද?" කියලා. නමුත් ඊට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස් දෙයක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. යම් මට්ටමක් දක්වා මේ තොරතුරු ටික ලැබෙන්න ගත්තට පස්සේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය සංසිඳෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඒ පියවර බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊට පස්සෙ ඉදිරිපත් කරනවා "**පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**". දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය නැමැති කාය සංස්කාරය - කයෙහි සිදු වෙන මේ සකස් වීම - පස්සම්භනය වෙන්න තැන්පත් වෙන්න සමනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේමයි ප්‍රශ්වාසයත් සමනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය මේ විදියට සමනය වෙනකොට තව තව සියුම් වෙනවා, අර කලින් අපි දැකපු ලක්ෂණ අපිට බලාගන්න බැරි වෙනවා. ලක්ෂණ නොපෙනී යනවා. ආශ්වාසයත් ප්‍රශ්වාසයත් අතර තිබිච්ච වෙනස්කම් අඩු වෙවී අඩු වෙවී යනවා. දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක වෙන් වෙන්ව දැකගන්න පවා බැරි වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් යෝගාවචරයෙක් හිතන්න පුළුවන් "මේ එක්කො සතිය දුර්වල වෙලා, මම මේ අද පූර්වකෘත්‍ය කළේ නැතිකම නිසා මොකක් හරි ප්‍රශ්නයක් ඇති වෙලා, නැත්නම් හිතේ නීවරණ අවදි වෙලා, නැත්නම් කවුරු හරි මට මොකක් හරි කරලා" කියල නා නා ප්‍රකාර වැරදි අදහස් ඇති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

නමුත් අපිට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතන කර්මස්ථාන ඉදිරිපත් කරල තියන ආකාරයෙන්ම මේකෙ හරි සුවිශේෂී ලක්ෂණ, සුවිශේෂී විපරිණාමයක් සිද්ධ වෙනවා. අපි බලාපොරොත්තු වුණාට අර වගේ තොරතුරු එන්න එන්න වැඩි වෙවී වැඩි වෙවී යාවි කියලා, එහෙම වෙන්නෙ නැහැ. යම් අවස්ථාවක මේක අනිත් පැත්තට හැරෙන්න පටන්ගන්නවා. තොරතුරු ටික බොඳ වෙලා යන්න, තොරතුරු ටික දිය වෙලා යන්න, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක සමනය වෙන්න, තැන්පත් වෙන්න, ශාන්ත වෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට අපිට මේකෙ මුලක් මැදක් අගක් හොයන්න බැහැ. අතිශය සියුම්. දැන් තියෙන්නේ ආශ්වාසයක් බවට යම් කිසි සංඥුවක් පමණයි. ප්‍රශ්වාසයක් බවට යම් කිසි සංඥුවක් පමණයි. පස්සේ ඒ සංඥුවත් අයින් වෙලා දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනගන්න බැහැ. මොකක්දෝ පුංචි සංඥුවක් පමණක් තියෙනවා. වෙන් කරගන්න බැහැ දැන්. ඔන්න ඔතන බුදුරජාණන් වහන්සේ

ගෙනැල්ල නතර කරල තියෙනවා. එතකොට ආනාපානසතියෙන් කෙනෙක් මේ තත්ත්වය දකිමින් වාසය කරනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දිග කෙටි වශයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස බැලීමට උදාහරණයක් දීලා තියෙනවා. කියතකින් ලීයක් කපන මනුස්සයෙක් ඒ ලීය දිගට කපාගෙන යනකොට, කියත දිගට අදිනකොට දිගට කැපෙන බව එයාට තේරෙනවා. කෙටියට අදිනකොට කෙටියට ඇදෙන බව එයාට තේරෙනවා. එයා හරියටම ඒ කැපෙන තැන දිහායි බලාගෙන ඉන්නේ. එයා කියතත් එක්ක එක පැත්තකටවත් අනිත් පැත්තටවත් යන්නෙ නැහැ. ඒ කැපෙන තැන දිහා තමයි බලාගෙන ඉන්නේ. අපිත් ඒ වගේ නාසිකාග්‍රයේ තමයි හිත පවත්වගෙන ඉන්නේ. ඇතුළට යන්නෙවත් පිටතට යන්නෙවත් නැහැ. දිගට ඇදෙනකොට දිග බව දන්නවා. කෙටියට යනකොට කෙටි බව දන්නවා.

ඊට පස්සේ දැන් මේ යෝගාවචරයා ඊළඟට "**සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති**" කියන සතිපට්ඨාන භාවනාව පැත්තට නැඹුරු වෙනවා. කලින් ටික සතිපට්ඨානය - සිහිය පිහිටුවීම. හොඳට උත්සන්න වශයෙන්, පිරිසිදු වශයෙන් සිහිය පිහිටෙව්වා. ඊට පස්සෙ තමයි සතිපට්ඨාන භාවනාව බුදුහාමුදුරුවො කියල දෙන්නේ. මේක දැන් ආධ්‍යාත්මික වශයෙන්, ඇතුළත වශයෙන් මේ දිහා බලන්න උගන්වනවා. තමන්ගේ වශයෙන් දැන් මේක තේරෙනවා. "ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියක් පමණයි මෙතන තියෙන්නේ" කියල තේරෙනවා. "මෙතන කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් සත්ත්වයෙක් මමෙක් නැහැ" කියල තමන්ට තේරෙනවා. මේ අවධානය යොමු වෙලා තියෙන්නේ මේ මොහොතේ සිද්ධ වෙන හුදු දැනීමකට පමණයි. ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය කියන නම් පවා දැන් හැලිල ගිහිල්ලා. ඒ වෙනුවට අතිශය සියුම් දැනීමක් තියනවා. ඒ සියුම් දැනීම අභ්‍යන්තර වශයෙන් තමන්ට තේරෙනවා. ඊට පස්සේ මෙබඳු ස්වභාවයක්ම බාහිර ශරීරවලත්, අනුන්ගේ ශරීරවලත් තියෙන බව

තමන්ට යම් කිසි අනුමාන ඥානයකින් හඳුනගන්න පුළුවන්. ඒකත් තේරෙන්න ගන්නවා.

ඊට පස්සේ "**සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති**"- හටගන්නා වූ ආශ්වාසයේ ඒ හටගන්නා ස්වභාවය, පටන්ගන්නා ස්වභාවය වැටහෙනවා. අවසන් වන ආශ්වාසයේ අවසන් වන ස්වභාවයත් වැටහෙනවා. හටගන්නා වූ ප්‍රශ්වාසයේ හටගන්නා ස්වභාවයත් වැටහෙනවා. අවසන් වන ප්‍රශ්වාසයේ අවසන් වන ස්වභාවයත් වැටහෙනවා. මේක තව සියුම් වුණාට පස්සේ, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස යුගලය වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්න බැරි වුණාට පස්සේ, දැන් තියෙන්නේ හුදු දැනීමක් පමණයි. දැන් වෙන් කරගන්න බැහැ. ඒත් ඒ දැනීමේ පවා හටගන්නා ස්වභාවය තමන්ට වැටහෙනවා. අවසන් වන ස්වභාවය තමන්ට වැටහෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් තවත් කෙනෙකුට මේ ආශ්වාසයක් කියල තනිව පෙනිච්ච දේම ආශ්වාස රැසක් වශයෙන් පේන්න පුළුවන්. ඒ එක එක පුංචි පුංචි ආශ්වාසයක හටගන්නා ස්වභාවය, අවසන් වන ස්වභාවය, හටගන්නා ස්වභාවය, අවසන් වන ස්වභාවය කෙනෙකුට වැටහෙනවා. ඒ වගේමයි, ප්‍රශ්වාසයක් කියල තනි ඒකකයක් වශයෙන් කලින් වැටහිච්ච ස්වභාවයම ප්‍රශ්වාස රැසක් වශයෙන් කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්. එතකොට ඒ පුංචි පුංචි ප්‍රශ්වාසයක හටගන්නා ස්වභාවය, අවසන් වෙන ස්වභාවය කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්. මේ හටගන්නා ස්වභාවය අවසන් වන ස්වභාවය දකිමින් වාසය කරනවා - "**සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති**".

ඔන්න දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ භාවනා කරන හැටි කියල දුන්නා. දැන් ඒක හොඳට බලමින් වාසය කරනවා. එතකොට දැන් කෙනෙකුට මෙතන මේ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාදාමයේ තියෙන අනිත්‍ය ස්වභාවය, වෙනස් වන ස්වභාවය, නිරන්තරයෙන්ම මේක හටගෙන අවසන් වන ස්වභාවය වැටහෙන්න ගන්නවා. එතකොට මේ හටගෙන අවසන් වෙන ස්වභාවය කියන්නෙම අනිත්‍ය ලක්ෂණය. කලින් තිබුණෙ නැහැ. ඔන්න දැන් හටගත්තා. හටගත් සැණින් අවසන් වුණා. කලින් තිබුණෙ නැහැ. මෙන්න දැන් මේ මොහොතෙදි

හටගත්තා. හටගත් සැණින් අවසන් වුණා. ඉතින් මේ තරම් අතිශය ක්ෂණ භංගුර, අතිශය ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් පමණක් සිදු වෙන මෙන්න මේ ක්‍රියාදමය එයා පිරිසිඳුව දැකගනිමින් වාසය කරනවා. එයාට මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණයේ ඇතුළත දැන් තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. එයා 'අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි' කියල කියනවා නෙවෙයි, මේ ඇස්පනාපිට තියන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තුළින්ම එයා ඒක වටහාගන්නවා. හිතට ඒක තේරෙන්න හරිනවා.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා දැන් මේ කටයුත්ත දිගට කෙරෙනවා නම්, එයාට තේරෙනවා "මෙතන තියෙන්නේ හුදු කායික ක්‍රියාවලියක් පමණයි. මෙතන මේක කරන කෙනෙක් නැහැ. මෙහෙයවන කෙනෙක් නැහැ. මේක බාහිර ඉඳන් මෙහෙයවන කෙනෙක් නැහැ. මට මේකෙ පාලනයක් නැහැ. මෙතන හුදු අනිත්‍ය ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. නිරන්තරයෙන්ම මේ ස්වභාවය ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා" කියල අන්න ඒ විස්තර ටික එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් මෙහෙම අනිත්‍යය තේරෙන්න තේරෙන්න, දැන් මේකෙ යම් කිසි වර්ධනයක් සිද්ධ වෙනවා. ටික ටික දැන් එයා නැවත නැවත මේ මතු වෙන මතු වෙන ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ ස්වභාවය දකිනවා.

තවත් ඉන් එහාට ගිහිල්ල සමහර වෙලාවට "මේ තනි ආශ්වාසයක් නෙවෙයි. මෙතන ආශ්වාස කීපයක් තියෙනවා. ආශ්වාස රැසක් තියෙනවා" කියල තේරෙනවා. "මෙතන තනි ප්‍රශ්වාසයක් නෙවෙයි. ප්‍රශ්වාස රැසක් තියෙනවා" කියල තේරෙනවා. මේ හැම එකක් ගානෙම ඉතාම සියුම්ව දකින්න පුළුවන් හැකියාව දැන් මේ යෝගාවචරය තුළ වර්ධනය වෙනවා. මෙහෙම වර්ධනය වෙන්න වෙන්න මේ තනි තනි ඉතා කුඩා කුඩා ආශ්වාසවල තියෙන ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය පවා එයාට තේරෙන්න ගන්නවා. එහෙමත් නැත්නම් මේ කුඩා කුඩා ප්‍රශ්වාස, එක එක තුළ තියෙන ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය පවා එයාට තේරෙන්න ගන්නවා. තවත් එහාට ගිහිල්ල සමහර වෙලාවට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්න බැරි වෙලා, දැන් මේ ඉතාම සියුම් කම්පන ස්වභාවයක්,

නැත්නම් ඉතාම සියුම් ස්පර්ශයක්, ඉතාම සියුම් දැනීමක් පමණක් බවට පවා මේක පත් වෙන්න පුළුවන්. ඒත් ඒ දැනීමේ පවා තියන ඉතා සියුම් ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය මේ යෝගාවචරයාට ප්‍රකට වෙන්න පුළුවන්. එතකොට මේ ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහය ඉතාම යුහුසුලුව සිද්ධ වෙනවා. බොහෝම වේගවත්ව සිද්ධ වෙනවා. මෙයාගෙ හිතේ තියෙන ඒ ජවය නිසා, නැත්නම් මෙයාගෙ හිතේ තියෙන ඉතාම සියුම් සංවේදී බව නිසා, ඉතාම තියුණු සතිමත් බව නිසා, ඒ වගේම ඒකාග්‍රතාව නිසා, ඒ අතිශය සීඝ්‍රයෙන් සිද්ධ වෙන ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහය දැකගන්න මෙයාට අවස්ථාව ලැබෙනවා.

ඉතින් මේ විදිහට අපිට කියන්න පුළුවන් විපස්සනා ඥානයක් කියලා - මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය හොඳට ප්‍රකට වෙන්න ප්‍රකට වෙන්න "මෙබඳු අනිත්‍ය ස්වභාවයකින් නේද නිරන්තරයෙන් මේ මුළු කායික ක්‍රියාවලියම යටත් වෙලා තියෙන්නේ? නැත්නම් මෙබඳු අනිත්‍ය ලක්ෂණයකට, මෙබඳු පීඩනයකට, පීඩාවකට නේද නිරන්තරයෙන් මේ මුළු කයම පත් වෙන්නේ?" කියලා දුක්ඛ ලක්ෂණකුත් එයාට ප්‍රකට වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි "මේ තරම් සීඝ්‍රයෙන් අනිත්‍යත්වයට පත් වෙන, මෙබඳු ප්‍රවාහයක් තුළ නොනැසී පවත්නා, දිගට පවත්නා ආත්මීය ස්වභාවයක් කිසි සේත්ම දැකගන්න බැහැ නේද?" කියල අනාත්ම ලක්ෂණයත් එයාට ප්‍රකට වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ විදිහට එයාගෙ හිතේ තව තව විපස්සනා නුවණ වැඩෙන්න වැඩෙන්න, එයා දැන් මේ කය ඊළඟට පරිහරණය කරන්නේ තව දුරටත් සතිය දියුණු කරගන්න. තව දුරටත් ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න. මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "**අත්‍ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය.**" දැන් තව දුරටත් සතිය දියුණු කරගන්න, තියුණු කරගන්න, පරිපූර්ණත්වයට පත් කරගන්න, ඒ වගේම ප්‍රඥාව තව දුරටත් දියුණු කරගන්න, තියුණු කරගන්න මේ කයම තව තව පරිහරණය කරනවා. මේ කයම තව නිරීක්ෂණය කරනවා. ඉතින් මෙබඳු ක්‍රියාවලියක් තුලින් අපිට තේරෙනවා දැන් ප්‍රඥාව හොඳට

මුහුකුරා යන ගතියකට, ප්‍රඥාවේ වර්ධනයකට සෑහෙන්න පිටිවහලක් ලැබෙන බව.

මේකෙ අපි හිතමු යම් අවස්ථාවකදී උච්ච මට්ටමකට පැමිණියා නම් - අපි හිතමු එයා පර්යංකයකට වාඩි වුණා. දිගටම මේ කටයුත්ත හොඳට කරගෙන යනවා. කරගෙන යනකොට ක්‍රමානුකූලව ප්‍රඥාව වර්ධනය වෙලා වර්ධනය වෙලා, යම් අවස්ථාවක හොඳට අනිත්‍ය ලක්‍ෂණය හෝ දුක්ඛ ලක්‍ෂණය හෝ අනාත්ම ලක්‍ෂණය හෝ හොඳට ප්‍රකට වෙන අවස්ථාවෙදි, ඒ වගේම ඉන්ද්‍රිය සමතාවකටත් පැමිණියා නම්, මෙන්න මේ ඇති වෙන අවබෝධය නිසා, ඒ යථාභූත ඥාන දර්ශනය නිසා එයාගෙ හිත සමහර විට මේ සියල්ල අතහැරලා, මේ සියල්ල කෙරෙහි එක්තරා අන්දමකින් අවබෝධය මත කලකිරිලා, ඒ සියල්ලෙන් අතමිදුණු බොහොම ස්වාධීන මට්ටමකට පවා පත් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් මේක ගැන එපා වීමක්, නිබ්බිදාවක් පහළ වීම, ඒ වගේම මේ දිහා බොහොම විරාගීව බැලීම - මේ වගේ දේවල් එකම පර්යංකයේදි වුණත් වෙන්න පුළුවන්. එහෙම වෙලා ඇතැම් අවස්ථාවක ඒ විරාගය උච්ච අවස්ථාවකදි මේ ක්‍රියාවලිය සම්පූර්ණයෙන්ම අතහැරෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් මෙබඳු අතහැරීමක් සිද්ධ වුණොත් - දැන් මේ මොහොතෙදි එයා වේදනාවක් ඇල්ලුවෙත් නැත්නම්, සංඥාවක් ඇල්ලුවෙත් නැත්නම්, මේ සම්බන්ධයෙන් චේතනාවක් පහළ කරන්න, සැක පහළ කරන්න, මොකක්වත් කරන්න ගියෙත් නැත්නම්, මේ ලෝකේ කිසිවක් ඇසුරු නොකර, ලෝකේ කිසිවක් උපාදාන නොකර ඉන්න පුළුවන් මට්ටමක් සුළු මොහොතකට මේ යෝගාවචරයට අත්දකින්න ලැබෙනවා. ඉතින් ඒ තත්ත්වය මුලදි ඒ තරම්ම ප්‍රකට නැහැ. ක්‍ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් වුණාට ඒකෙ ඒ තරම්ම එයාට වැදගත්කමක් හෝ එබඳු දෙයක් වුණා කියල හෝ හැඟීමක් නැහැ. නමුත් මේ තත්ත්වය නැවත නැවත සිද්ධ වෙන්න සිද්ධ වෙන්න, ඒ වගේමයි වැඩි වැඩි කාල පරිච්ඡේදයක් වශයෙන් මේ කටයුත්ත සිද්ධ වෙන්න සිද්ධ වෙන්න, යෝගාවචරයට මේක තේරෙන්න ගන්නවා. යෝගාවචරයට තේරෙනවා "මෙන්න මේ අවධියට මම ළං

වෙනකොට හිතේ එක්තරා අන්දමක පරිවර්තනයක් සිද්ධ වෙනවා. හිත මොකක්වත් ඇසුරු නොකර ඉන්න පටන්ගන්නවා. ඒක හැබැයි තාම තියෙන්නේ ඉතාම කෙටි කාලයයි. තාම මට පවත්වන්න පුළුවන් එක විනාඩියයි. තාම මට ඒක පවත්වන්න පුළුවන් විනාඩි දෙකයි. දැන් ඔන්න විනාඩි පහක් පුළුවන්" කියලා.

මේ විදිහට එයා ටික ටික මේ භාවනාවේ යෙදෙන්න යෙදෙන්න - ආනාපානසතියේම යෙදෙන්න යෙදෙන්න - දැන් ආනාපානසතිය වඩන්නේ අර විදිහේ ප්‍රඥාව තව දුරටත් දියුණු කරගැනීමේ අභිලාෂයෙන්, සතිය තව තව තියුණු කරගැනීමේ අභිලාෂයෙන්. ඒක හොඳට වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න, දැන් එයාටම තව තේරෙනවා "ඇයි මේ කිසිවක් උපාදාන නොකරන මට්ටම, කිසිවක් ඇසුරු නොකරන මට්ටම, ලෝකයේ තියන කිසිවක් අල්ල බදාගන්නෙ නැති මට්ටම මට පවත්වන්න බැරි?" අන්න එතකොට තමයි එයාට ප්‍රතිපදාවක් උවමනා වෙන්නේ. ඒ ප්‍රතිපදාවක උවමනාව එයාට දැනෙන්න ගන්නවා. මේ කටයුත්ත කෙරුණට මේකට ලොකු අනුග්‍රහයක් ලැබෙන්න ඕනෑ. සීලයකින් අනුග්‍රහයක් අවශ්‍ය වෙනවා. සමාධියකින් අනුග්‍රහයක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ වගේම මේ වැඩෙන ප්‍රඥාව තව තව දියුණු කරන්න තියුණු කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා. එහෙනම් එයාට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරන්න සිද්ධ වෙනවා. මොකද, මේ ලබන අත්දැකීම, මේ ලබන විපස්සනා නුවණ තව තව තහවුරු වෙන්න නම්, තව තව තමාගේම දෙයක් බවට පත් කරගන්න නම්, ඒක පරිපූර්ණත්වයට පත් කරන්න නම්, එයාට යම් කිසි වැඩ පිළිවෙළක් අවශ්‍ය වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආනාපානසති පබ්බයේ අවසාන කොටස වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ "**අනිස්සිතො ච විහරති**"- එයා කිසිවක් ඇසුරු නොකර වාසය කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. "**න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති**"- මේ ලෝකේ කිසිම දෙයක් උපාදාන කරන්න යන්නෙ නැහැ. ඉතින් එතකොට ලොවේ ඇති කිසිවක් උපාදාන නොකර, කිසිවක් ඇසුරු නොකර අනිශ්‍රිතව වාසය කරන්න එයා පුළුවන් තරම් උත්සාහවන්ත

වෙනවා. ඒ කටයුත්ත දවසකින් දෙකකින් ඉෂ්ට නොවෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා එයා ලොකු ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කරනවා. ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ "**සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිඤ්ච පටිපදං**" සතිපට්ඨානය තව දුරටත් දියුණු වෙන, සතිපට්ඨානය වැඩෙන එබඳු ප්‍රතිපදාවක් දැන් මෙයා අනුගමනය කරනවා. ඒ අනෙකක් නෙවෙයි - ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. එයා තුළ දැන් නිවැරදි දැක්මක් පහළ වෙලා තියෙනවා. සම්මා දිට්ඨියක් පහළ වෙලා තියෙනවා. ඒ සම්මා දිට්ඨියට අනුකූලවම දැන් සිතුවිලි පහළ වෙනවා. කල්පනා සිද්ධ වෙනවා. ඒ වගේම එයා සීලයෙන් තමන්ගෙ කය වචනය හික්මවාගෙන කටයුතු කරනවා. යහපත් කර්මාන්තයක එයා නිරත වෙනවා. තමන්ගෙ ආජීවය සකස් කරගන්නවා. ඒ වගේම සතියයි සමාධියයි පවත්වමින් ප්‍රඥාව තව දුරටත් දියුණු කරගන්න, මේ ලැබුණ අවබෝධය තව තව තමන් තුළ පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

එතකොට සතිපට්ඨානයේ එන මේ ආනාපානසති පබ්බය තුළ මේ කාරණා බොහොම සැකෙවින් අන්තර්ගත වෙනවා. විශේෂයෙන්ම මං අවසානයට සඳහන් කළ ඒ විපස්සනා නුවණ පහළ වීමත් විපස්සනා නුවණ තව තව දියුණු කරමින් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට ප්‍රවේශ වීමත් "**ඤායස්ස අධිගමාය**" කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම කතා කරපු ඒ යා යුතු නිවැරදි මාර්ගය මෙන්න මේකයි කියල එයා හොඳට සැක හැර දැනගැනීමත් සිද්ධ වෙන්න කාලයක් ගත වෙන්න පුළුවන්. කෙසේ නමුත්, මේ එකම කර්මස්ථානය තුළ වුණත් සෑහෙන ගැඹුරක් බොහොම සංක්ෂේප වශයෙන් අන්තර්ගත කරල තියනවා. ඉතින් අපිත් මේ කාරණා තේරුම් අරගෙන, අපි වඩන භාවනාවේ යම් යම් සැක මුසු තැන් තියනවා නම් ඒවත් දුරු කරගෙන, බොහෝම පිරිසිදුව මේ කමටහන දිගට වඩන්න, අද දින ධර්ම දේශනාව යම් මග පෙන්වීමක්, ධෛර්ය කිරීමක් වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

2 | ඉරියාපථ භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඒකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථංගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ගිය වාරේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අත තිබ්බා. මොකද, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අපි කරන භාවනාවට සෘජුවම සම්බන්ධ වෙනවා. සම්පූර්ණයෙන්ම සතර සතිපට්ඨානය මත තමයි අපි කරන භාවනාව පදනම් වෙලා තියෙන්නේ. තවත් නොයෙකුත් භාවනා ක්‍රම තියෙනවා. නමුත් සතිපට්ඨානය විශේෂයෙන්ම ඒකායන මාර්ගයක් වශයෙන්, සෘජු මාර්ගයක් වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නල දෙනවා. "**ඒකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො**" "මහණෙනි, නිවන් දැකීම පිණිස සත්‍යාවබෝධය පිණිස ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා, සෘජු මාර්ගයක් තියෙනවා. ඒ තමයි සතර සතිපට්ඨානය".

ඉතින් ඒකෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය දේශනා කරන්න කලින්ම, ඉතාම ප්‍රබල ආනිසංස කීපයක්ම සඳහන් කරනවා. "**සත්තානං විසුද්ධියා**"- සත්ත්වයින්ගේ විශුද්ධිය පිණිස. "**සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය**"- හිතේ පහළ වෙන ශෝක කිරීම්,

හඬා වැලපීම් සමතික්‍රමණය කරන්න. "**දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය**"- තමන්ගෙ හිතේ පහළ වෙන විවිධාකාර දුක් දොම්නස්, කලකිරීම්, එපා වීම්, එහෙමත් නැත්නම් හිතේ පහළ වෙන නුරුස්සා ගති, ද්වේෂ සහගත ස්වභාව, මේ වගේ දේවලුත් ටික ටික අඩු වෙලා යන්න ඕනෑ. "**ඤායස්ස අධිගමාය**" වැඩිය යුතු මාර්ගය කුමක්ද කියල නිවැරදිව වටහාගන්න තමාටම ටික ටික පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ. ඊළඟට, "**නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය**"- ඉතින් අපි බෞද්ධයින් වශයෙන්, එහෙමත් නැත්නම් බුදුන් සරණ ගිය ශ්‍රාවකයින් වශයෙන් අපි බලාපොරොත්තු වෙන ඒ නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගන්නත් මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් උපයෝගී වෙනවා.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒකෙ උද්දේසයක් මුලින්ම ඉදිරිපත් කරනවා. "**ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති**"- මුලින්ම ඉදිරිපත් කරන්නේ කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කිරීම. දැන් අපිට පුළුවන් කය අනුව බලන්න, නැත්නම් කය දිහා බලන්න කණ්ණාඩියක් ඉස්සරහට ගිහිල්ලා. එහෙම නැත්නම් අනිත් කෙනෙකුට කියල "මගේ හිස පීරල තියනවා හොඳයිද? ඇඳුම් ඇඳල තියනවා හොඳයිද?" කියල අනිත් කෙනෙක්ගෙන් විමසන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් අපිට මේ කය විච්ඡේදනය වෙලා තියෙන හැටි, ඇතුළෙ තියෙන කොටස් ගැන පොතකින් බලන්න පුළුවන්. අන්තර්ජාලයෙන් බලන්න පුළුවන්. මේ එකක්වත් නෙවෙයි මෙතෙන්දි කථා කරන්නෙ. තනිකරම තමන්ම ඍජු වශයෙන්, තමාගේම කියන මේ කය දිහා ඍජු අත්දැකීමක් වශයෙන් බලන බැල්මක් තමයි '**කායෙ කායානුපස්සී**' කියල කියන්නේ. කාගෙන්වත් අහල බලන බැල්මක් නෙවෙයි. පොතකින් බලන බැල්මක් නෙවෙයි. තනිකරම තමාම තමාගේ කය දිහා ඍජුවම අත්දැකීමෙන් බලන බැල්මක්.

එතකොට තවත් මේකට එකතු කරනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ, හිතේ පවත්වන්න ඕනෑ පසුබිම ගැන, නැත්නම් වාතාවරණය ගැන, පරිසරය ගැන. "**ආතාපී සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං**" කියල තවත් කරුණු කීපයක්

මෙතෙන්ට එකතු කරනවා. තමන් තුළ තියෙන්න ඕනෑ එක්තරා අන්දමක නොසැලෙන වීර්යයක්. මේක සර්ව සම්පූර්ණ වීර්යයක් ඇති කරගෙන පටන්ගන්නවා නෙවෙයි. ටික ටික මේ කටයුත්ත කරගෙන යනකොටත් වීර්යය වර්ධනය වෙනවා. හැබැයි තමන් බලාපොරොත්තු වෙන ඉක්මනට ප්‍රතිඵල නොලැබුණා කියල ඒකෙන් පසුතැවෙන්නෙ නැතුව, ඒකෙන් මන්දෝත්සාහී වෙන්නෙ නැතුව, අඛණ්ඩව මේ කටයුත්ත කරගෙන යන්න සෑහෙන්න වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා. අපි ගහක් වවනවා නම් පුංචි පැළයක් මට්ටමින් පටන්ගන්න වෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් බීජයක් මට්ටමින් පටන්ගන්න වෙනවා. බීජයක් රෝපණය කරලා ඊට පස්සේ ඒ අවශ්‍ය පෝර, වතුර ආදිය සැපයෙව්වහම ඔන්න එක පියල්ලක් දාගෙන පුංචි පැළයක් වැඩෙනවා. ඉතින් අපිට හදිස්සි වුණාට මේකෙන් ඵලයක් ගන්න, ඒක අපේ තියන ඉක්මනට වැඩෙන්නෙ නැහැ. ඊට අවශ්‍ය කරන යම් කාලයක් ගන්නවා. අපිට තියෙන්නේ ඒ පසුබිම සකස් කරල දෙන්න. අපිට තියෙන්නේ වතුර ටිකක් දාලා, ඊළඟට ගොම ටිකක් පොහොර ටිකක් දාලා, කෘමි සතුන්ගෙන් ඒ පැළේ ආරක්ෂා කරගෙන අන්න ඒ පසුබිම සකස් කරල දෙන්න. වාතාවරණය සකස් කරල දෙන්න. එතකොට ඒ පැළේ ක්‍රමානුකූලව ස්වාභාවිකව වැඩෙනවා. අන්න ඒ වගේ ගමනක් තමයි මේ සතිපට්ඨානයේදිත් තියෙන්නේ. ඉතින් එතකොට මේ මාර්ගය වඩද්දි අපිට '**ආතාපී**' කියන අන්න ඒ ගුණය ඒ වීර්යය බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා. මේ වැඩේ කිරීම සඳහා, මේ කටයුත්තේ යෙදීම සඳහා, දීර්ඝකාලීනව අත්නොහැර මේ කටයුත්ත දිනපතා කිරීම සඳහා පැවැත්විය යුතු වීර්යයක් තියනවා.

"**සම්පජානො සතිමා**" දැන් සිහිය හොඳට පිහිටියාට පස්සෙ, "සම්පජානො" කියල සම්පජඤ්ඤය මේකට එකතු කරගන්නවා. මොකද මේ වර්තමාන මොහොතේ සිහිය එළඹ සිටියහම තමන්ගේ ඇස්පනාපිට තියෙන අරමුණ දිහා, තමන්ගෙ අවධානයට ලක් වෙලා තියෙන අරමුණ දිහා විමසීමක් කරන්න ඕනෑ. නිකන් මතුපිට හිත රඳවලා ප්‍රමාණවත් නැහැ. හිත හොඳට වර්තමානයේ ඒ අරමුණ තුළ පිහිටියහම, අවධානය අපි පැවැත්තුවහම, ඊට පස්සෙ මේ අරමුණ දිහා හොඳට විමසිල්ලෙන් බලන්න ඕනෑ. සෙවිල්ලෙන් බලන්න ඕනෑ.

ඒකෙ ගති ලක්ෂණ, එයාගෙ චර්යාව මොන වගේද, හැසිරීම මොන වගේද කියලා බොහෝම සෙවිල්ලෙන් බලන්න ඕනැ. අන්න ඒ සම්පජඤ්ඤය බුදුරජාණන් වහන්සේ '**සම්පජානො**' කියන වචනයෙන් ඉදිරිපත් කරනවා. '**සතිමා**' කියන එක අපි දැන් කථා කළා. "**විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං**"- ඒ වගේමයි, හැකි තාක් තමන්ගෙ හිත බොහොම මධ්‍යස්ථව තබාගැනීම අවශ්‍යයි. හිතට එන විවිධාකාර ලෝභ සහගත ස්වභාව, තණ්හාවල්, ආසාවල් පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියල, ඒ වගේමයි, හිතට එනවා නම් යම් කිසි දෝමනස් සහගත ස්වභාව, ද්වේෂ සහගත ස්වභාව, නුරුස්නා ගති, ඒවාත් පැත්තකින් තියලා පුළුවන් තරම් මධ්‍යස්ථ, අපක්ෂපාතී බැල්මකින් බලන්න පුළුවන් මට්ටමක් හිතේ පවත්වාගැනීම අවශ්‍යයි.

ඉතින් මේ කාරණා ඇත්තටම භාවනාව හරහාත් තව තව පෝෂණය වෙනවා. මුලින් අපේ ශක්ති පමණින් අපි පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. කෙනෙක් භාවනාව දිගට වඩාගෙන යනකොට මේ කියපු හැකියා තව තව වර්ධනය වෙලා එනවා. ඒ නිසා නීවරණ සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රහාණය කරලා පටන්ගැනීමක් නෙවෙයි මෙතන කථා කරන්නේ. අපේ ශක්ති පමණින් අපි සෑහෙන භාවනාවට යා දෙන මානසික වාතාවරණයක් පවත්වගෙන මේ කටයුත්ත පටන්ගන්නවා. එතකොට එබඳු සැහැල්లු, සමබර, උපේක්ෂා සහගත මානසිකත්වය තව තව හොඳට භාවනාව හරහාම තහවුරු වෙන්න පටන්ගන්නවා. මෙන්න මේ විදිහට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කායානුපස්සනාව ගැන විස්තර කරන්නේ.

එතකොට එදා අපි මේක පටන්ගත්තා ආනාපානසතියෙන්. මොකද, ආනාපානසතිය තමයි මුලින්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ "**කථඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති**" කියල තමන්වහන්සේම ප්‍රශ්නයක් නගලා "කෙසේද මහණෙනි, මේ කෙනෙක් කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරන්නේ?" කියල මූලික කමටහනක්, මුල්ම කර්මස්ථානය දෙනවා. ඒ තමයි "**ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං**

උපට්ඨපෙත්වා." කියලා ආනාපානසතිය වඩන්න ඒ උවමනා කරන පරිසරය ගැන මුලින්ම සඳහන් කරනවා. මොකද ආනාපානසතිය කියන්නෙ බොහොම සූක්ෂ්ම කායික ක්‍රියාවලියක්. එතකොට ඒක වඩන ආරම්භක යෝගාවචරයෙකුට ඒ තමන්ට උවමනා කරන මානසික පරිසරය, භෞතික පරිසරය තනාගැනීම මුලදි වැදගත් වෙනවා. මොකද, මුලදි ටිකක් බොහෝම ශාන්තදාන්ත නිස්කලංක ප්‍රසන්න පරිසරයක් තිබීම තුළ මනසට හරි සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා. මනසේ ප්‍රසන්න බවක් ඇති වෙනවා. එතකොට භාවනාව වඩන්න පහසුයි.

ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවො එක්කො ආරණ්‍යයකට යන්න කියල කියනවා. නැත්නම් වනාන්තරයකට, කවුරුත් නැති තැනකට, ගහක් මුලකට ගිහිල්ල සොබා දහමත් එක්ක ඒකාබද්ධ වෙලා මේ කටයුත්ත කරන්න පුළුවන් නම් අන්න ඉතාම හොඳයි. මොකද අපි සොබා දහමින් ඈත් වුණහම ප්‍රශ්න ගොඩක් තියෙනවා. ප්‍රශ්න වැඩි වෙනවා. අපේ ආතතිය වැඩි වෙනවා. නමුත් අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ සොබා දහමත් එක්ක ළං වෙනකොට, සොබා දහමට කිට්ටු වෙනකොට අපි සොබා දහමේ තියෙන නිවීම හරහා අපිත් නිවෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට පුළුවන් නම් ඒ වගේ ප්‍රශස්ත මට්ටමක්, ප්‍රශස්ත වාතාවරණයක්, පසුබිමක්, පරිසරයක් හොයාගන්න, ඒක ඉතාම වටිනවා. එහෙම නැත්නම් අපේ ගෙදරම වෙන්න පුළුවන්, ඉන්න තැනක වෙන්න පුළුවන්, ප්‍රසන්න මනසක් පවත්වන්න පුළුවන් තැනක් හොයාගෙන, එතැන අපි සූදානම් වෙනවා.

"**උජුං කායං පණිධාය**"- ඊළඟට අපි උඩු කය ඍජුව තියාගන්නවා. වාඩි වෙනවා බද්ධ පර්යංකයකින් පුළුවන් නම්. පළඟක් බැඳල වාඩි වෙනවා. කය ඍජුව තියාගන්නවා. "**උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා**"- ඊළඟට මේ නාසිකාග්‍රය ප්‍රදේශයේ, එහෙම නැත්නම් උඩු තොල ආසන්නයේ අපේ අවධානය පවත්වනවා. එතකොට මෙතෙන්දි හරියටම හුස්ම වදින තැන එක පාරටම අපි අල්ලන්න උත්සාහවන්ත විය යුතු නැහැ. නාසිකාග්‍රයයි

උඩුතොලයි අතර අන්න ඒ ආසන්නයේ ඒ ප්‍රදේශයේ අපේ අවධානය පවත්වන්න උත්සාහවන්න වෙනවා.

ඊට පස්සෙ බුදුහාමුදුරුවො පටන්ගන්නෙත් හරිම සරලව කරන්න පුළුවන් තැනකින්. "**සො සතොව අස්සසති සතො පස්සසති**"- මේ යෝගාවචරයා හුස්ම රැල්ලට හිත තියනවා. ආශ්වාසයට හිත තියනවා. ආශ්වාසය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. ආශ්වාසය ගැන සතිමත් වෙනවා. ඒ වගේමයි ප්‍රශ්වාසය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. ප්‍රශ්වාසය ගැන සතිමත් වෙනවා. මේක ඒ තරම්ම අමාරුත් නැහැ මොකද අපි ඉතින් ඉපදිච්ච දවසෙ ඉඳන් හුස්ම ගන්නවා. ඒ හුස්ම ගැන අවධානය යොමු කිරීමයි දැන් මෙතෙන්දි කරන්නෙ. ඇතැම් කෙනෙක් මේක කරන්න ගියහම ඒ සමබරතාව නැති නිසා හයියෙන් හුස්ම ගන්න යනවා. කෘත්‍රිමව හුස්ම ගන්න යනවා. ඉතින් එතෙන්දි අපි ටිකක් වෙහෙසට පත් වෙනවා. මුලදි අපි ඒ හුස්ම දිහා බලන්න ගියහම හුස්ම ගැනීම ටිකක් කෘත්‍රිම වෙන්න පුළුවන්. මොකද, මෙතෙක් කාලයක් බොහොම නිදැල්ලේ නිරායාසයෙන් හුස්ම ගැණුනා. නමුත් ඒ ගැන සතිමත් වෙන්න ගියහම නොදැනුවත්වම වගේ පොඩ්ඩක් අපි ඒකට අත දාන ගතියක්, ඒ කටයුත්තට නිසි නිත්දේ වෙන්න නොදී අපි ටිකක් මැදිහත් වෙන ගතියක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒක මුලදි බාධාවක් වුණාට යෝගාවචරයාම ක්‍රමානුකූලව තේරුම්ගන්නවා. ඒ හින්ද ඒ ගැන ලොකු ගැටලුවක් ඇති කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ.

එයා කාලයක් මේ භාවනාවේ යෙදෙනකොට එයාට ටික ටික තේරෙනවා පවත්වන්න ඕනෑ වීර්යය කොපමණද කියල. මුලදි අධික වීර්යයක් යොදන්න පුළුවන් සමහර විට තියන අධික උනන්දුව නිසා, අධික උද්‍යෝගය නිසා. නමුත් තමන්ට ඒ හරහා වෙහෙසක් දැනෙන බව තේරෙන නිසා "ඒ වෙහෙස කොහොමද අඩු කරගන්නේ? කොපමණ වීර්යයක් මෙතැනට අවශ්‍ය වෙනවද?" කියලා තමන්ම වීර්යය සමතාවක් ඇති කරගන්න වෙනවා. ඊට පස්සේ, කලිනුත් මතක් කළා වගේ, දැන් ඔන්න හුස්ම රැල්ල ගැන සතිමත් වුණා. ඊට පස්සෙ එයාට පුළුවන් හුස්ම රැල්ල ගැන සොයල බලන්න. අර

'**සම්පජානො**' කියන ගුණයට දැන් අපි කිට්ටු කරනවා. "කොහොමද ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසය වෙන් වෙන්නේ? මොන නාස් පුඩුවෙන්ද මේ හුස්ම රැල්ල ඇතුල් වෙන්නේ පිට වෙන්නේ?" කියලා පොඩ්ඩක් මේ සිද්ධිය දිහා ළං වෙලා බලනවා. ඒකෙ තියෙන පුංචි පුංචි ලක්‍ෂණ, නැත්නම් සියුම් ලක්‍ෂණ දැනගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඉතින් මෙහෙම දිරිමත් වෙන යෝගාවචරයෙකුට "ඇතැම් හුස්ම රැලි දිගයි, ඇතැම් හුස්ම රැලි කෙටියි" කියල වැටහෙනවා.

තවත් දුරට බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. මේකෙ ඒ මට්ටම් පහු කරගෙන යනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වාදෙනවා මේ හුස්ම රැල්ල එක පාරටම මතු වෙනවා නෙවෙයි. ඉතාම සියුම්ව පටන්ගැනීමක් මෙතන තියෙන්නේ. ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය වීමක් තියෙන්නේ. ඊට පස්සෙ තමයි හොඳට දැනෙන මැද හරියකට එන්නේ. ඊට පස්සෙ ක්‍රමානුකූලව සියුම් වෙලා ආයිත් නොපෙනී යනවා. පුංචි විරාමයකට පස්සෙ ආයිත් ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්නවා. ඒ විදිහට ඉතාම සියුම්ව ආරම්භයක් අරගෙන, ටික ටික දැනීම වැඩි වෙලා, හොඳට දැනෙන මැද ප්‍රදේශයකට ඇවිල්ලා, ඊට පස්සෙ නැවතත් දැනීම අඩු වේගෙන ගිහිල්ලා නොදැනී යනවා. ආයිත් පුංචි හිඩැසකට පස්සෙ, අවකාශයකට පස්සෙ තමයි ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගන්නේ. ඔන්න ඔය වගේ චක්‍රාකාර ස්වභාවයක් මේ හුස්ම රැල්ලේ තියෙනවා.

ඒ නිසා යෝගාවචරයාට උපදෙස් දෙනවා "**සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, සබ්බකායපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**"- මේ හුස්ම රැල්ලේ මුළුල්ලම දැකගැනීම සඳහා දැන් උත්සාහවත් වෙන්න. ඒ සඳහා හික්මෙන්න කියලා. මොකද දැන් කලින් අවස්ථාවෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ කිව්වේ '**පජානාති**' කියල. ඒ හුස්ම රැල්ල ගැන දැනගන්න කියලා. හැබැයි දැන් විශේෂයෙන් උපදෙස් දෙනවා මේ හුස්ම රැල්ලේ තියෙන විවිධ අවස්ථා දැනගැනීම සඳහා හික්මෙන්න කියලා. මොකද දැන් තියෙන කර්තව්‍යය අරිටත් වඩා සූක්ෂ්මයි. මේ හුස්ම රැල්ල කියන ඉතාම සියුම් ධර්මතාව පටන්ගන්නා ආකාරය, මැද ස්වභාවය, අග ස්වභාවය දැකීම

අතිශය සූක්ෂ්ම වැඩක්. ඉතින් ඒ නිසා අත පය හොල්ලන්නෙ නැතුව, ඉරියව් මාරු කරන්නෙ නැතුව, සැක ඇති කරගන්නෙ නැතුව, හිත නින්දට වට්ටගන්නෙ නැතුව, අතීතය අනාගතය ගැන කල්පනා කරන්න යන්නෙ නැතුව, බොහොම සීරුවෙන්, ශ්‍රද්ධාවෙන්, ගෞරවයෙන්, උනන්දුවෙන්, ඒ අවශ්‍ය වීර්යය සමතාව පවත්වමින්, ඒ කටයුත්තේ නියැලෙන්න අවශ්‍යයි. ඉතින් ඒ නිසා විශේෂයෙන් '**සික්ඛති**' කියන වචනය පාවිච්චි කරල තියනවා.

දැන් මෙහෙම කරගෙන යනකොටත් යෝගාවචරයට ඒ හුස්ම රැල්ලේ විවිධ අවස්ථා මතු කරගන්න හම්බ වෙනවා, තේරුම්ගන්න හම්බ වෙනවා. මේකෙ විශේෂත්වයක් තියනවා ඊළඟ පියවරේදි. අපි හිතුවට මේ තොරතුරු දැන් එන්න එන්න වැඩි වෙලා වැඩි වෙලා යාවි කියලා, එහෙම නෙවෙයි මෙතනදි සිද්ධ වෙන්නේ. තර්කයට වඩා වෙනස් අන්දමකින් තමයි ප්‍රායෝගිකව මේ භාවනාව වැඩෙන්නේ. මෙතෙන්දි එක්තරා කාල පරිච්ඡේදයක් වෙනකල්, එක්තරා අවස්ථාවක් වෙනකල් මේ තොරතුරු ටික හොඳට ලැබෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සෙ මේ තොරතුරු ටික පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ බොඳ වෙලා යන්න ගන්නවා. දිය වෙලා යන්න ගන්නවා. කොපමණ දිය වෙලා යනවද කියනවා නම් 'මේක ආශ්වාසයය', 'මේක ප්‍රශ්වාසයය' කියල හඳුනාගන්න බැරි තරමටම, මේවා වෙන් වෙන් කරලා හඳුනාගන්න බැරි තරමටම ඒ ලක්ෂණ නොපෙනී යනවා. දැන් ඔන්න හුස්ම රැල්ල තැන්පත් වෙන්න පටන්ගන්නවා.

"**පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. පස්සම්භයං කායසඞ්ඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.**" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟ හතරවෙනි පියවර පෙන්වා දෙනවා. දැන් හුස්ම රැල්ල සමනයට පත් වෙනවා. තැන්පත් වෙනවා. තව තව සියුම් වෙනවා. ඉතින් එතකොට හයියෙන් හුස්ම ගන්න යන්නෙත් නැතුව, නැගිටල යන්නෙත් නැතුව, හිත නින්දට වට්ටගන්නෙත් නැතුව, කලබල වෙන්නෙත් නැතුව, "සතිය අඩු වුණා" කියල සැක පහළ කරගන්නෙත් නැතුව, ඒ තැන්පත් වෙන හුස්ම රැල්ලට, නොපෙනී යන හුස්ම රැල්ලට අපි ඉඩ සලස්වනවා. ඒ සඳහා අනුග්‍රහ කරනවා.

තව තව තැන්පත් වෙන්න, තව තව නොපෙනී යන්න, තව තව නොදැනී යන්න අනුග්‍රහ කරනවා. ඉතින් ඔය මට්ටමේදී හොඳට හිත තැන්පත් වුණා නම්, එතකොට පුංචි දැනීමක් පමණයි තියෙන්නේ. හරියට නිකන් තමන් ජීවත්ව ඉන්නවා කියල කියන්න පුංචි දැනීමක් පමණක් තියනවා. ඒ දැනීමත් එක්ක ඉන්නවා.

ඉතින් මේ විදිහට කරගෙන යන යෝගාවචරයට "**ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති. බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.**" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දැන් භාවනාවට හිත යොමු කරනවා. ඒ කියන්නේ දැන් ඇතුළත මේ ආශ්වාසය දිහා හොඳින් එයා තේරුම්ගන්නවා. ඉතින් ඒ අවබෝධයම එයාට ඕනෑ නම් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් බාහිර කෙනෙකුගේ, සත්ත්වයෙකුගේ ක්‍රියාකලාපය තේරුම්ගන්නත්. මොකද, දැන් මේ ඇතුළත තියෙන හුස්ම ගැන, නැත්නම් මේ කායික ක්‍රියාවලිය හොඳට තමන්ටම වැටහුණා නම් "එබඳුම ක්‍රියාවලියක්ය මේ එළියෙ තියෙන්නෙත්" කියන එක එයාට නය විපස්සනාවකින්, අනුමාන ඥානයකින් හඳුනාගන්න එක එච්චර අමාරුවක් නැහැ.

ඊට පස්සේ "**සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති.**" කියලා ඔන්න තවත් මේ භාවනාව පැත්තෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දෙනවා. ඒ මොකක්ද? දැන් මේ ආශ්වාසයේ තියෙනවා ඇති වීමක්, ඒ වගේම නැති වීමක්. ප්‍රශ්වාසයේ තියෙනවා ඇති වීමක්, ඒ වගේම නැති වීමක්. තවත් ටිකක් සියුම්ව මේ දිහා බලාගෙන යනකොට මෙතැන සමහර විට තනි ආශ්වාසයක් නෙවෙයි, ආශ්වාස පේළියක් තියනවා. ඒ එක එක, සියුම් සියුම්, කුඩා කුඩා ආශ්වාසවලත් ඇති වීමක් පේන්න තියෙනවා, නැති වීමක් පේන්න තියෙනවා; හටගැනීමක් පේන්න තියෙනවා, අවසන් වීමක් පේන්න තියෙනවා. ඒවා හිස් බවක ඉඳලා මතු වෙනවා, නැත්නම් හටගන්නවා. ඊට පස්සෙ ඒවා නැති වෙලා යනවා. මේ වගේමයි ප්‍රශ්වාසයෙත්. තනි ප්‍රශ්වාසයක් කියල මුලින් වැටහුණාට සමහර වෙලාවට ප්‍රශ්වාස රැසක් එතන තියෙන්න පුළුවන්. තමන්ට සමහර වෙලාවට ඒ විදිහට වැටහෙන්න පුළුවන්.

ප්‍රශ්වාස 5 ක්, 10 ක්, 20 ක් එතන තියනවා වගේ කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට අන්න ඒ තනි තනි, සියුම් සියුම්, කුඩා කුඩා ප්‍රශ්වාසවලත් ඇති වීමක් තියෙනවා, නැති වීමක් තියෙනවා; හටගැනීමක් තියෙනවා, අවසානයක් තියෙනවා. සමහර විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙන් වෙන් වශයෙන් දැකගන්න බැරිව හුදෙක් සියුම් දැනීමක් පමණක් තියෙන අවස්ථාවෙදි පවා එයාට තේරෙනවා "මේ දැනීමේ පවා හටගැනීමක් තියෙනවා, අවසානයක් තියෙනවා". දැන් බොහෝම යුහුසුලුව සිදුවන දැනීම් රැසක් තියෙනවා. ඒ කුඩා කුඩා දැනීම්වල පවා ඇති වීමක් තියෙනවා, නැති වීමක් තියෙනවා; හටගැනීමක් තියෙනවා, අවසානයක් තියෙනවා.

මේ විදිහට මේ අරමුණේ සියුම්ව, ටික ටික, ගැඹුරට යන්න ගැඹුරට යන්න බොහොම ඒකාග්‍ර වෙච්ච හිතකින්, සමනය වෙච්ච හිතකින්, තැන්පත් වෙච්ච හිතකින්, බොහොම තීක්ෂ්ණ බැල්මකින්, සරල භාවයකින් මේ දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. ඉතින් එතකොට තමන් ඉන්න තැන අමතක වෙලා යනවා. ගෙවල් දෙරවල් ගැන, යාන වාහන ගැන, ඉන්න රටවල් ගැන මේ මොකක්වත් තොරතුරක් නෑ. හුස්ම වැටෙන්නෙ කොහෙද කියන තැන ගැනවත් වැටහීමක් නැහැ. හරියට නිකන් අවකාශයේ ඉඳගෙන, අවකාශයේ සිද්ධ වෙන දෙයක් දිහා බොහොම පිරිසිදුව දැකගන්න හම්බ වෙන මට්ටමක් එනවා. අපි අර කලින් දීපු ලේබල්, කලින් දීපු නම් ගම්, ස්ථාන, මේවා හැලුණා කියලා, මේවා නැති වුණා කියල බය වෙන්න දෙයක් නැහැ. ඒ අපි දීපු සංකල්පමය තොරතුරු ඒ සංකල්පමය මට්ටම අභිභවා ගිහිල්ලා, බොහොම සියුම් මට්ටමක තමයි විපස්සනාව පිරිසිදුව සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා මෙබඳු පිරිසිදු මට්ටමකදි අර තොරතුරු නැති වුණා කියල, අර අපි දීපු නම් ගම් නැති වුණා කියල බය වෙන්න දෙයක් නැහැ. හැබැයි යම් දැනීමක් තියෙනවා. ඒ දැනීම මේ මොහොතේ ප්‍රකට වෙනවා. ඒ දැනීමට සිද්ධ වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා බලාගෙන ඉන්නවා.

ඉතින් මෙබඳු වාතාවරණයකදී යෝගාවචරයට යම් විපස්සනා නුවණක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. මේ සියල්ලේ තියෙන අනිත්‍යතාව

හොඳට ප්‍රකට වෙන්න පුළුවන්. "කොයි තරම් නම් මේවා ක්ෂණභංගුරද? බොහෝම ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන්ද මේවා පවතින්නේ?" කියන එක ගැන යෝගාවචරයට වැටහෙන්න පුළුවන්. මේවා කිසි සේත්ම අපිට පාලනයක් කරන්න බැරි බව කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි මේ වගේ සියුම් ප්‍රවාහයක් තුළ දිගට පවතින කෙනෙක් හෝ දිගට පවතින පුද්ගලයෙක්, මමෙක්, ආත්මයක් නැති බව; මෙතන සාරයක් නැති බව, හරයක් නැති බව කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි මේ නිරන්තර ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහයෙන් පෙළන බව, පීඩනයට පත් වෙන බව කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් කාලාන්තරයක් භාවනාවේ යෙදෙනකොට මෙන්න මෙබඳු වැටහීම්, මෙන්න මෙබඳු අවබෝධයන් එන්න පටන්ගන්නවා. ඒක ටික ටික තමන් තුළ තහවුරු වෙනවා. අපි කියනවා එයාට ටික ටික දැන් ත්‍රිලක්ෂණය වැටහෙනවා කියලා. ඒ කියන්නේ මේ අනිත්‍ය ස්වභාවයක්, දුක් ස්වභාවයක්, අනාත්ම ස්වභාවයක් ඒ යෝගාවචරයට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒක මේ පොතෙන් බලලා වැටහෙන අනිත්‍ය බවවත්, බණකින් අහල වැටහෙන අනිත්‍යවත්, එහෙමත් නැත්නම් මනස තත්ත්වගත කරන්න ගිහිල්ල 'අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි අනිත්‍යයි' කියල කියන්න ගිහිල්ල ලැබෙන අනිත්‍ය බවවත් නෙවෙයි. මේ තමාගේ ඇස්පනාපිට සිද්ධ වෙන දේ දිහා බොහෝම සියුම්ව, මැදහත්ව, ඒකාග්‍ර වෙච්ච හිතකින්, කෙලෙසුන්ගෙන් තාවකාලිකව නිදහස් වෙච්ච හිතකින් සූක්ෂ්මව බැලීම නිසා ඒ නිරීක්ෂණය නිසා තමා වශයෙන්ම ලබාගත්ත අවබෝධයක්. වෙනත් වචනයකින් කියනවා නම් ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක්.

ඉතින් එබඳු ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් 'භාවනාමය ඥානයක්' වශයෙන් හඳුන්වනවා. ප්‍රඥාවේ අවස්ථා තුනක් පෙන්වනවා; සුතමය ඥානය, චින්තාමය ඥානය, භාවනාමය ඥානය කියලා.[1] මෙතෙන්දි අපි මේ කථා කරන්නෙ භාවනාමය ඥානය. ඒ භාවනාමය ඥානය පොතෙන්

1 තිස්සො පඤ්ඤා: චින්තාමයා පඤ්ඤා, සුතමයා පඤ්ඤා, භාවනාමයා පඤ්ඤා. - සඞ්ගීති සූත්‍රය - දීඝනිකාය

පතෙන් ගන්න බැහැ. හිතල ගන්න බැහැ. මේක මේ තමාගේ ඍජු අත්දැකීමෙන්ම ඒකාග්‍ර වෙච්ච හිතකින්, සමාහිත වූ හිතකින් ලබාගන්න ඕනෑ. "**සමාහිතො යථාභූතං පජානාති පස්සති**"[2] කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. මේ සමාහිත වූ හිතක් ඇති තැනැත්තාම ඇත්ත ඇති සැටියෙන් තේරුම්ගන්නවා. එයාට තමයි ඇත්ත ඇති සැටියෙන්ම තේරෙන්න පෙනෙන්න පටන්ගන්නේ. අන්න ඒ තේරෙන පෙනෙන ආකාරය තමයි අපි දැන් විස්තර කළේ.

ඉතින් මේ විදිහට හොඳට විපස්සනා මට්ටම දැන් මෙතන වැඩෙනවා නම්, ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "**අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති**" - දැන් එයාට තේරෙනවා "මෙතන තියෙන්නේ හුදෙක් කයක් පමණයි. මෙතන සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක්, ආත්මයක් මොකක්වත් නෑ. මෙතන තියෙන්නේ හුදෙක් හේතුඵල දහමක්". දැන් මේ කය - අපි කය කියන වචනය පාවිච්චි කරමු - මේ කය එයා දැන් පාවිච්චි කරනවා "**ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය**"- තව දුරටත් මේ නුවණ දියුණු කිරීම සඳහා. තව දුරටත් සිහිය තහවුරු කරගැනීම සඳහා මේ කය පාවිච්චි කරනවා. "**අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති**"- එයා මෙහෙම කටයුතු කරනකොට සමහර විට මේ හිත කිසිවක් ඇසුරු කරන්නෙ නැතිව, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය පවා ඇසුරු කරන්නෙ නැතිව, හිත කිසිවක් උපාදන නොකර හිත මිදෙන්න පුළුවන්. හිත නිදහස් වෙන්න පුළුවන්. මේ නිදහස එයාට ලැබුණොත් එයා ටික ටික ඒක බහුලීකෘත කරනවා. ඒක තව තව වර්ධනය කරනවා. එබඳු නිදහස් වූ සිතකින් වාසය කිරීම සඳහා උත්සාහවන්ත වෙනවා. '**අනිස්සිතො ච විහරති**'- අනිශ්‍රිතව වාසය කරන්න - කිසිවක් සමග ඇලෙන්නෙ, බැඳෙන්නෙ, ග්‍රහණය කරන්නෙ, උපාදන කරන්නෙ නැතිව වාසය කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

---

2 ධම්මතා එසා භික්ඛවෙ යං සමාහිතො යථාභූතං ජානාති පස්සති. - චේතනාකරණීය සූත්‍රය - දසක නිපාතය - අඞ්ගුත්තර නිකාය

මේ සඳහා එයාට ප්‍රතිපදාවක් අවශ්‍ය වෙනවා. මේක මේ විනාඩියක් මෙහෙම ඉන්න පුළුවන් වුණා කියල සම්පූර්ණ වෙන්නෙ නැහැ. එයා මේක වර්ධනය කරන්න නම් එයාට දැන් ශීලයක් අවශ්‍ය වෙනවා. සමාධියක් අවශ්‍ය වෙනවා. ප්‍රඥාවක් අවශ්‍ය වෙනවා. ශීල සමාධි ප්‍රඥා කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම ලස්සන ප්‍රතිපදාවක් ඉදිරිපත් කරනවා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වශයෙන්.[3] එහෙනම් එබඳු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරමින් අර කියපු හිතේ නිදහස, හිතේ විමුක්ත ස්වභාවය, හිතේ නොබැඳුණු ස්වභාවය, අනිශ්‍රිත වූ ස්වභාවය තව තව වර්ධනය කරන්න එයා උත්සාහවන්ත වෙනවා. එතකොට ඔන්න දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති කර්මස්ථානය ඔය විදිහට අවසන් කරනවා.

ඊට පස්සෙ පින්වත්නි, අද අපිට කථා කරන්න පුළුවන් ඊළඟ කර්මස්ථානය ගැන. ඒ තමයි ඉරියාපථ පබ්බය. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "**පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති.** ". ඒ අනුව මේ යෝගාවචරයා, නැත්නම් භික්ෂූන් වහන්සේ "**ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති**"- යනකොට යන බව දැනගන්නවා. ඇවිදිනකොට ඇවිදින බව දැනගන්නවා. "**ඨිතො වා ඨිතොම්හීති පජානාති**"- හිටගෙන ඉන්නකොට හිටගෙන ඉන්න බව දැනගන්නවා. "**නිසින්නො වා නිසින්නොම්හීති පජානාති.**" - ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඉඳගෙන ඉන්න බව දැනගන්නවා. "**සයානො වා සයානොම්හීති පජානාති**"- සැතපිලා ඉන්නකොට සැතපිලා ඉන්න බව දැනගන්නවා. "**යථා යථා වා පනස්ස කායො පණිහිතො හොති තථා තථා නං පජානාති**"- යම් යම් ආකාරයෙන් මේ කය පිහිටුවලා තියෙනවද ඒ ඒ ආකාරය දැනගන්නවා.

දැන් මෙතන තියෙන්නේ ඉරියව් ගැන. මේ පින්වතුන් දන්නවා අපේ කය පවත්වන විවිධ ඉරියව් තියනවා. මුලින්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නෙ ඇවිදින ඉරියව්ව. ඊට පස්සෙ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව. ඊට පස්සෙ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව. ඊට පස්සෙ සැතපෙන

3 කතමා ච භික්ඛවෙ, සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනී පටිපදා: අයමෙව අරියො අට්ඨඞ්ගිකො මග්ගො. - විභඞ්ග සූත්‍රය - සතිපට්ඨාන සංයුක්තය

ඉරියව්ව. අන්තිමට යොදල තියනවා "**යථා යථා වා පනස්ස කායො පණිහිතො හොති**" කියලා. යම් යම් ආකාරයකින් මේ කය පවත්වනවාද, ඒ කියන්නේ යම් යම් අනුකුඩා ඉරියව් තියනවා. ඒ සියලු ඉරියව් පවා මේකට අන්තර්ගත කරල තියෙනවා. එතකොට යෝගාවචරයෙක් මේ ඉරියව් ගැන දැනුවත් වෙන්න ගත්තොත් - හිටගෙන ඉන්නකොට හිටගෙන ඉන්න බව දන්නවා. ඇවිදිනකොට ඒ බව දන්නවා. සැතපිලා ඉන්නකොට ඒ බව දන්නවා. වෙන වෙන කුඩා කුඩා ඉරියව් පවත්වනකොටත් ඒ ගැන දන්නවා. මේ සරල ඉරියව්වලදී අපි එබඳු ඉරියව්වකට අවධානය යොමු කරන ගතියක් සාමාන්‍යයෙන් අපි ගාව නැහැ.

උදාහරණයක් වශයෙන් අපි හිටගෙන වාහනයක් එනකල්, බස් රථයක් එනකල් බලාගෙන ඉන්නවා. එතකොට ඉතින් අපි වටපිට බලනවා. බස් එක පරක්කු නිසා ඒකට බැණ වදිනවා. අනිත් තව කවුරු හරි ළඟ ඉන්න කෙනෙක් එක්ක කතා කරනවා. දුරකථන ඇමතුමක් දෙනවා. ඉතින් ඔය විදිහට ඒ ඉන්න ඉරියව්ව ගැන අපිට කිසි වැටහීමක් නැහැ. කයට ඒ ඉරියව්ව පවත්වන්න ඉඩ දීලා අපේ හිත වෙන කොහේදෝ යනවා. එහෙම නැත්නම් අපි ඉඳගෙන ඉන්නවා. බස් එකක නැත්නම් දුම්රියක අපි ඉඳගෙන ඉන්නවා. එතකොට එයා අපිව අරගෙන යනවා. ඒ යනකොටත් අපි වටපිට බලබලා යනවා. පොතක් පත්තරයක් බලාගෙන යනවා. දුරකථන ඇමතුමක් දෙමින් යනවා. ඉතින් මේ විදිහට අපි වෙන වෙන වැඩ. හැබැයි කය ඉන්දවලා තියෙන්නේ. සැතපිලා ඉන්නකොටත් අපි හෙට කරන්න තියන දේවල් ගැන කල්පනා කරනවා. වෙච්ච දේවල් ගැන කල්පනා කරනවා. සිහින මවනවා. අහස් මාලිගා තනනවා. හැබැයි කය සැතපිලා තියෙනවා. අපි ඒක දන්නෙත් නැහැ; අවධානය වෙන වෙන තැන්වල.

ඉතින් මේ වගේ අපි කය පවත්වන ඉරියව්වේ අපේ අවධානය පවත්වනවා කියන එක හරිම අඩුයි. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දෙන්නේ මේ කය පවත්වන වර්තමාන ඉරියව්වට අපේ අවධානය ගන්න කියන කාරණය. ඉතින් එතකොට අපි දැන්

ඇවිදිනකොට මේ ඇවිදින ඉරියව්වේ සිහිය පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ සැතපිලා ඉන්නකොට සැතපිලා ඉන්න ඉරියව්වේ හිටගෙන ඉන්නකොට හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ සිහිය පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. දැන් හිතන්න කවුරු හරි කෙනෙක් ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඔන්න සිහියෙන් හිටියා. එතකොට හිටගන්නකොට ඒ ඉඳගෙන හිටිය ඉරියව්ව අවසානයි. දැන් තියෙන්නෙ හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව. හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව පටන්ගත්තා. ඊට පස්සෙ අපි හිතමු දැන් එයා ඇවිදින්න පටන්ගන්නවා. එතකොට හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව අවසානයි. දැන් එයා ඇවිදිනවා. දැන් ඔන්න ඇවිදින ඉරියව්වේ එයා ඉන්නේ. ඊට පස්සෙ එයා ආයිත් හිටගන්නවා. එතකොට අර ඇවිදින ඉරියව්ව අවසානයි. දැන් ඔන්න නතර වුණා. නැවතත් හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව පටන්ගත්තා. ඊට පස්සෙ එයා දැන් ඉඳගන්නවා. ඔන්න එතකොට හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව අවසානයි, ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව පටන්ගන්නවා. ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙ ටික වෙලාවක් ඉඳලා අපි හිතමු ඔන්න එයා සැතපෙනවා. එතකොට ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව අවසානයි, සැතපෙන ඉරියව්ව පටන්ගන්නවා.

ඉතින් මේ විදිහට අපිට මේ ඉරියව් වෙනස් වීමෙදිත්, ඒ ඉරියාපථ සන්ධිවලදිත් හොඳට අවධානය පවත්වන්න පුළුවන් නම් අන්න සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙනවා. ඉරියාපථ සන්ධිවලදි ටිකක් අමාරුයි සිහිය පවත්වන්න. මොකද, අපි හිතමු කෙනෙක් දිගට ඇවිදිනවා නම් සමහර විට සිහිය පවත්වන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ ආපහු හැරෙන්න ගියොත් සමහර වෙලාවට පොඩ්ඩක් සිහිය එහෙ මෙහෙ වෙනවා. අවධානය වෙන අතක යන්න පුළුවන්. අන්න ඒ වගේ මේ ඉරියාපථ සන්ධිවලදිත් අපිට හොඳට සිහිය පවත්වන්න පුළුවන් නම් සම්පජඤ්ඤය හොඳට වැඩෙනවා. ඉතින් එතකොට ඒ ඒ ඉරියව්වේ අවධානය පවත්වනවා. ඊට පස්සෙ ඒ ඉන්න ඉරියව්වෙන් අලුත් ඉරියව්වකට මාරු වෙනකොටත් සිහිය පවත්වනවා. එතකොට දැන් මේ ඉරියව්වේ පටන්ගැනීමක් තියනවා, අවසානයක් තියනවා. ඊළඟ ඉරියව්වෙත් පටන්ගැනීමක් තියනවා, අවසානයක් තියනවා.

"**සමුදයධම්මානුපස්සී වා වයධම්මානුපස්සී වා**" කියල බොහොම ඕළාරික මට්ටමකින්, රළු මට්ටමකින් අපිට හිතාගන්න පුළුවන්.

හැබැයි මේක තව සූක්ෂ්ම වෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් දැන් මේ "**ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති**" කියන එක සම්පූර්ණයෙන්ම අපිට මුළු සක්මන් භාවනාවටම යොදන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ දැන් ඇවිදිනකොට ඇවිදින බව දැනගන්නවා. මුලදි එයා කළේ නිකන් ඇවිදින ඉරියව්වෙ සිහිය පැවැත්වීම පමණයි. හැබැයි කාලයක් මේක කරනකොට මේ ඇවිදින ඉරියව්වේ තියෙන සියුම් අවස්ථා එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. උදාහරණයක් වශයෙන් වම් පාදයෙන් දකුණු පාදයට බර මාරු වෙන හැටි; දකුණු පාදයෙන් නැවතත් වම් පාදයට බර මාරු වෙන හැටි; ඊළඟට සමහර වෙලාවට පාදයක් ඔසවන හැටි; පොළවට පොඩ්ඩක් තද කරලා පාදය එසවෙන හැටි; ඊට පස්සෙ පාදය ඉදිරියට අරගෙන යන හැටි; නැවතත් පාදය පොළවට පහත් කරන හැටි; ඊට පස්සෙ පහත් කරද්දි විලුඹ හෝ ඇඟිලි ඉස්සෙල්ල වදින හැටි; විලුඹ වැදුණා නම් ඊළඟ කොටස් - ලේ වකය එහෙම - පොළවෙ වදින්නෙ නැතුව පාදයේ දරය විතරක් පොළවේ වදින හැටි; ඊට පස්සේ ඇඟිලිවලට කලින් තියෙන කොට්ටෙ පොළවේ වදින හැටි; ඊට පස්සෙ ඇඟිලි වදින හැටි.

දැන් එතකොට මේ ඇවිදීමේ ක්‍රියාවලිය ගැන එයා තව තව සියුම්ව බලන්න ඉගෙනගන්නවා. ඔන්න සම්පජඤ්ඤය වර්ධනය වෙනවා. ඒ වගේමයි මේක බොහොම සරල ක්‍රියාදාමයක්. ඉතින් ඒකෙ යෙදෙනකොට සමහර වෙලාවට අතීතයට හිත යන්න පුළුවන්, අනාගතේට හිත යන්න පුළුවන්. ඒවාත් වළක්වාගෙන "**විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං**"- හිතට එන්න පුළුවන් ලෝභ සහගත ගති තණ්හාවල් නුරුස්නා ගති, එපා වීම් පැත්තකින් තියන්න යෝගාවචරයා උත්සාහවන්ත වෙනවා. මොකද, මේ කටයුත්ත මුලදි ඒ තරම් සාර්ථක වෙන්නෙ නැහැ. මොකද, මේක ඇස් පියාගෙන කරන වැඩක් නෙවෙයි. ඇස් ඇරගෙනයි මේ කටයුත්ත කරන්නේ. ඒ වගේමයි තමන්ට හුරු පුරුදු වේගෙන් තමයි ඇවිදින්නේ. සමහර වෙලාවට සක්මන් මළුවක නම් තවත් කීපදෙනෙක් වටේ ඉන්නවා.

ඉතින් එතකොට තමන්ට පුළුවන්ද මේ අනිත් අයත් ළඟ පාත ඉන්නකොට; ඒ වගේමයි මේ ගස්වැල්, අනිකුත් සත්තු අරහෙ මෙහෙත් ඉන්නකොට; හුළං එහෙම වදිනකොට; ඉර එළියත් පායල තියෙනකොට; ඇස් ඇරගෙනත් ඉන්නකොට; ඉතින් මේ ඔක්කොම පරිසර සාධක තියෙනකොට ඒවායින් බාධාවක් ඇති කරගන්නෙ නැතිව අපිට පුළුවන්ද මේ පාදයේ චලනයට හිත තියන්න? එහෙමත් නැත්නම් යටි පතුලේ ස්පර්ශයට හිත තියන්න? ඔන්න ඉතින් එක අතකින් අභියෝගයක් තියනවා.

දැන් ආනාපානසතිය වඩත්දී නම් අපි නාසිකාග්‍රයේමයි හිත තියාගෙන ඉන්න හදන්නේ. ඒ වගේමයි ඇස් දෙකත් පියාගෙන ඉන්නේ. හරි නිස්කලංක පරිසරයක අපි ඒක කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. නමුත් ඊට වඩා හාත්පසින් වෙනස් පරිසරයක් සමහර වෙලාවට අපි මේ සක්මන් භාවනාව කරන තැන තියෙන්නේ. අනිත් අයත් සක්මන් කරනවා, ඇස් ඇරගෙන ඉන්නත් ඕනෑ, චේතනා පූර්වකව පාදයක් පාදයක් ඔසවලා ඉස්සරහින් තියන්නත් ඕනෑ, කයේ සමබරතාව පවත්වන්න ඕනෑ. හුඟක් කාරණා තියෙනවා. එතකොට යෝගාවචරයෙකුට මේ සියලු බාහිර සාධකත් තියෙද්දි, බාධාවනුත් තියෙද්දි, තමන්ගේ අවධානය හරියටම මේ පාදයේ චලනයට යොමු කරන්න පුළුවන් නම් ඒක බොහොම ශූරකමක්. ඒක බොහොම දක්ෂතාවක්. ඒක ආනාපානයට වඩා දක්ෂතාවක් කියල කියන්න පුළුවන්. මොකද, මෙතෙන්දි බාධා අස්සෙ තමයි මේ යෝගාවචරයා තමන්ට උවමනා කටයුත්තේ යෙදෙන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සක්මන් භාවනාවේ ආනිසංස පහක් දේශනා කරනවා අංගුත්තර නිකායේ චඞ්කමානිසංස සූත්‍රයේ. ඒකෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "**අද්ධානක්ඛමො හොති**". ඔන්න පළවෙනි ආනිසංසය දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ දුර ගමන් යෑමේ හැකියාව මේ තැනැත්තා තුළ වර්ධනය වෙනවා. අද කාලෙ හැමෝම යාන වාහනවලට හුරු වෙලා පයින් යන්න හරි අකමැතියි. පයින් යන්න ගියත් පොඩ්ඩක් දුර ගියහම හරි මහන්සියි. නමුත් යම් කිසි කෙනෙක් හොඳට සක්මන් භාවනාව ප්‍රගුණ කරනවා නම්, එයාට මේ

පයින් යනවා කියන එක ඇවිදිනවා කියන එක එච්චර ලොකු අමාරු දෙයක් නෙවෙයි. එයාට ඒ නිසා ඕනැම දුර ගමනක් පයින් යන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලෙ නම් ගමන් බිමන් සඳහා ඒ තරම් යාන වාහන පහසුකම් තිබුණෙ නැහැ. 'ඇවිද්ද පය දහස් වටී' කියලා මේ ඇවිදින එකෙන්ම තමයි දිග ගමන් ගියේ. ඒ නිසා සක්මන් භාවනාවක නිරත වෙන කෙනෙකුට ඒ දිග ගමන් යෑමේ හැකියාව වර්ධනය වෙනවා. "**අද්ධානක්ඛමො හොති**" කියලා පළවෙනි ආනිසංසය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඊට පස්සෙ කියනවා "**පධානක්ඛමො හොති.**" ප්‍රධන් වීර්යයක් කිරීමේ ශක්තිය දියුණු වෙනවා. ඒ කියන්නේ අපි සතිපට්ඨානය වඩද්දී විවිධ බාධා පැමිණෙන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට අපේ කය ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට අපි හිතමු අනිත් ගෙදර අයගෙන් යම් යම් බාධා පැමිණෙන්න පුළුවන්. සද්ද බද්ද ඇහෙන්න පුළුවන්. ළඟ ඉන්න අනිත් අයගෙන් නිශ්ශබ්දතාව නැතුව යම් යම් බාධා පැමිණෙන්න පුළුවන්. මේ වගේ කුමන බාධාව පැමිණියත් දිගට මේ කටයුත්ත අඛණ්ඩව කරගෙන යන්න පුළුවන් මානසික වාතාවරණය, ඒ ශක්තිය තමන් තුළ වැඩෙනවා සක්මන් භාවනාව කිරීම නිසා. මොකද සක්මන කියන්නෙම අභියෝගශීලී වැඩක්. මං කලිනුත් මතක් කළා වගේ ඇස් දෙකත් ඇරගෙන, චේතනා පූර්වකව පාද චලනය කරමින්, ඊට පස්සෙ තව වටපිටත් අනිත් අය ඉන්දැද්දි, ඒ අයත් සක්මන් කරද්දි, වටේ පිටේ කුරුල්ලො සමනල්ලු රිළව් මේ වගේ අනිත් අනිත් සත්තුත් ඉන්දැද්දි, තමන්ට පුළුවන්ද අවධානය පාදයේ චලනයට නැත්නම්, පාදයේ ස්පර්ශයට යොමු කරන්න? එතනම තියනවා අභියෝගයක්. ඒ අභියෝග ජයගැනීමේ ශක්තිය ක්‍රමානුකූලව යෝගාවචරයා තුළ වර්ධනය වෙනවා. '**පධානක්ඛමො හොති**' කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙවෙනි ආනිසංසය පෙන්නල දෙනවා.

"**අප්පාබාධො හොති**" කියල තුන්වෙනි ආනිසංසය පෙන්නනවා. ඒ කියන්නේ දැන් අපි කෑම කෑවට පස්සේ, නැත්නම් දනෙ වැළඳුවට පස්සේ, එක පාරටම ඇවිල්ල ඉඳගත්තොත්, නැත්නම් සැතපුණොත් ඒක කායික රෝගාබාධ රැසකට අත වැනීමක් වෙනවා.

හැබැයි යම් කිසි කෙනෙක් ආහාර ගත්තට පස්සේ සක්මනක් කරනවා නම්, එයාට ඒ සක්මන හොඳට ආහාර ජීර්ණය කිරීම සඳහා හේතුවක් බවට පත් වෙනවා.

"**අසිතපීතඛායිතසායිතං සම්මා පරිණාමං ගච්ඡති**" කියලා ඊළඟ ආනිසංසය වශයෙන් සඳහන් කරනවා. ඒකම හේතුවක් වෙනවා අපේ කය නිරෝගී වෙන්න. සක්මන හරහා එක පැත්තකින් හොඳට ආහාර ජීර්ණය වෙනවා. ජීර්ණය වීම නිසා අපේ කය නිරෝගී වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේමයි ඇවිදිනකොට හොඳට යටිපතුල් සම්බාහනය වෙනවා. ඒ හරහා - ඔය නිල සම්බාහනය වගේ දෙයක් හරහා - හොඳට කය තව තව නිරෝගි වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා රෝගී තත්ත්ව කලින් තිබිලා සක්මන් භාවනාවේ යෙදීම නිසාම සෑහෙන්න මානසික නිවීමක්, ඒ වගේම මානසික සහනයක්, ඒ වගේම කායික නිරෝගී බවක් ඇති කරගත්ත යෝගාවචරයින් ඉන්නවා. ඒ නිසා කායික නිරෝගී බවටත් සක්මන් භාවනාව ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ තුන්වෙනි ආනිසංසය වශයෙන් '**අප්පාබාධො හොති**' කියල සඳහන් කරනවා. ඒ තමයි මේ කය නිරෝගී වෙනවා. අල්ප ආබාධ ඇත්තෙක් බවට පත් වෙනවා. "**අසිතපීතඛායිතසායිතං සම්මා පරිණාමං ගච්ඡති**"- මේ කාපු බීපු දේවල් හොඳට ජීර්ණය වෙන්න පටන් ගන්නවා.

"**චඞ්කමාධිගතො සමාධි චිරට්ඨිතිකො හොති**" කියලා අවසාන ආනිසංසය පෙන්නනවා. යම් කිසි කෙනෙක් සක්මන් භාවනාවේ නිරත වෙනවා නම්, එයාගේ හිතේ හැදෙන සමාධි ස්වභාවය, ඒකාග්‍රතාව හොඳට අල්ලල හිටිනවා. ඒක ඉක්මනට කැඩෙන්නෙ බිඳෙන්නෙ නැහැ. දුර්වල සමාධියක් නෙවෙයි හැදෙන්නේ. බොහොම ඔරොත්තු දෙන සමාධියක්. ප්‍රබල සමාධියක්, යා දෙන සමාධියක් තමයි එයාගෙ හිතේ වර්ධනය වෙන්නේ. දැන් අපි ඉඳගෙන විතරක් නම් භාවනා කරන්නේ ඔය ආනිසංස අපිට අඩුයි. මොකද, නැගිට්ට ගමන් සමහර විට තමන්ගෙ අවධානය ගිළිහෙනවා. පොඩ්ඩක් තව කෙනෙක් එක්ක කතා කරපු ගමන් අර තිබ්බච සමාධිය දුර්වල වෙනවා. නැත්නම් පොඩ්ඩක් ලෙඩක් හැදුණ ගමන් ඔන්න සමාධිය

දුර්වල වෙලා. ඉතින් ඔය වගේ ඒ පැමිණෙන විවිධ බාධා වලදී අර ඉඳගෙන විතරක් හදපු සමාධිය සැලෙනවා. බොහොම දුර්වල බවට පත් වෙනවා. නමුත් සක්මනේදි යම් කිසි කෙනෙක් හොඳ සමාධියක් දියුණු කරගත්තා නම් අන්න ඒ සමාධිය හොඳට අල්ල හිටිනවා. හොඳට ඔරොත්තු දෙනවා. කල් පවතිනවා.

ඉතින් මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සක්මනේ ආනිසංස දේශනා කරල තියෙනවා. මේ "**ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති**" කියන එකේ අපි ටික ටික මේ සක්මන දියුණු කරද්දි දියුණු කරද්දි - මුලින් තිබුණේ නිකන් ඇවිදිනකොට ඇවිදින බව දැනගන්න එක විතරයි. හැබැයි පස්සෙ පස්සෙ හොඳට මේ ඉරියව්වේ තියෙන තව තව මායිම් ඒ යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා. ඒ ඉරියව්වම තව එයා විනිවිද දකින්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. තව විස්තර සහිතව බලන්න එයා උත්සාහවන්ත වෙනවා. එතකොට තමයි මේ කියන ආනිසංස අපිට ලැබෙන්න ගන්නේ. සක්මන් භාවනාවේ එතකොට දැන් යන්නේ බොහොම ගැඹුරක්. එතකොට සක්මනේම ඉරියව් රැසක් තියෙනවා - පාදය එසවීමක්, පාදය ගෙනයාමක්, පාදය තැබීමක්, ඊළඟට පොළවට තද කිරීමක්. ඊළඟ පාදය එසවීමක්, ගෙනයාමක්, තැබීමක්, පොළවට තද කිරීමක්. එතකොට කුඩා කුඩා ඉරියව් දැන් රැසක් තියෙනවා. ඒ හැම ඉරියව්වකමත් ඇති වීමක්, අවසාන වීමක්, ආයිත් ඇති වීමක්, අවසාන වීමක් (සමුදයක් වයක්) යෝගාවචරයාට තේරෙන්න පුළුවන්. එතකොට මේ සක්මන ඇතුළෙම කුඩා කුඩා අනුකුඩා ඉරියව් රාශියක් දැන් මතු වෙනවා. ඒ සෑම ඉරියව්වකම හටගැනීමක්, අවසානයක් සමහර වෙලාවට මේ යෝගාවචරයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් මේක තවත් සූක්ෂ්ම වෙලා ගිහිල්ලා "මෙතන තියෙන්නේ චලන රාශියක්, නැත්නම් කම්පනය වීම් රාශියක්, ගෙන යෑම් රාශියක්, තද කිරීම් රාශියක්" මේ ආදී වශයෙන් මේක බොහෝම සියුම්ව ඇතැම් කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්. ඒ කුඩා කුඩා ඉරියව්වේ පවා හටගැනීමක් අවසානයක් කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්.

මේ ආකාරයෙන්මයි ඉතිරි ඉරියව් ගැනත් කියන්න තියෙන්නේ. එයා ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව පාවිච්චි කළත් "**නිසිනෙනා වා නිසිනෙනාම්හීති පජානාති**" කියලා ඒ ඉඳගෙන ඉන්නකොටත් විවිධාකාර කායික ක්‍රියාවලී දැනෙන්න පටන්ගන්නවා. මුලදි නිකන් අර හුඹහක් තිබ්බ වගේ, වෙහෙරක් තිබ්බ වගේ, පිරමීඩයක් වගේ මේ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව පට්ටල වෙලා තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. හැබැයි ඒ ඉරියව්වේ අවධානයෙන් ඉන්නකොට තමයි තව තව විස්තර මතු වෙන්න ගන්නේ. තව තව විස්තර එයාට වැටහෙන්න ගන්නේ. එතකොට ඔන්න සමහර වෙලාවට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියක් වැටහෙනවා. පිම්බීම හැකිලීම ක්‍රියාවලිය වැටහෙනවා. එහෙම නැත්නම් හෘද ස්පන්දන ක්‍රියාවලිය වැටහෙනවා. නැත්නම් මේ මුළු කයේම කුඩා කම්පන ස්වභාව වැටහෙනවා. චලනය වීම් වැටහෙනවා. ඉතින් මේ ආකාරයෙන් මේ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව තව තව එයා විනිවිද දකින්න දකින්න, සියුම්ව දකින්න දකින්න මේ ඉරියව්වේ තියෙන අනු ඉරියව් එයාට වැටහෙන්න ගන්නවා.

ඉතින් එබඳු එකක් තමයි ඔය පිම්බීම හැකිලීම භාවනාව කියල කියන්නේ. ඒ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ එයා අවධානයෙන් ඉන්නවා. එහෙම ඉන්නකොට උදර ප්‍රදේශයේ සිදු වෙන චලනය එයාට හොඳට වැටහෙන්න පුළුවන්. ආනාපානසතියට බොහෝ සමාන කර්මස්ථානයක් තමයි පිම්බීම හැකිලීම කර්මස්ථානය. ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙදි තමයි ඒ පිම්බීම හැකිලීම කියන කර්මස්ථානය බොහෝ විට මුලින්ම හම්බ වෙන්නේ, එහෙම නැත්නම් ඒ අරමුණ අපට තේරෙන්නේ. එතකොට තමන්ට පුළුවන් පිම්බීමක් එක්ක අවධානයෙන් ඉන්න. හැකිලීමක් එක්ක අවධානයෙන් ඉන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසතියෙදි කිව්වා වගේ "**සො සතොව අස්සසති සතො පස්සසති**"- මෙතෙන්දිත් මේ යෝගාවචරයා පිම්බීමෙදි ඒ ගැන සතිමත් වෙනවා. හැකිලීමෙදි ඒ ගැන සතිමත් වෙනවා. කයට නිදැල්ලේ ඒ කටයුත්තේ නිරත වෙන්න ඉඩ දීලා තමන් දැන් අවධානය පවත්වනවා උදර ප්‍රදේශයට. දැන් ආනාපානසතියෙදි නම් අවධානය පැවැත්වුවේ නාසිකාග්‍රයේ. දැන් මෙතෙන්දි එහෙම නෙවෙයි. මෙතෙන්දි අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නේ උදර

ප්‍රදේශයට. උදර ප්‍රදේශයේ තමයි දැන් බොහොම ප්‍රකට චලනයක් සිද්ධ වෙන්නේ. හුස්ම ගන්නවත් එක්කම උදරය මඳක් ඉස්සරහට නෙරාගෙන එනවා, පිම්බෙනවා. හුස්ම පිට කරනවාත් එක්ක ඒක ආපස්සට යනවා, හැකිළෙනවා. ඉතින් කෙනෙකුට මේක තව පහසු වෙන්න, පිම්බෙනකොට 'පිම්බෙනවා' කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. හැකිළෙනකොට 'හැකිළෙනවා' කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්. නැත්නම් 'එකයි, දෙකයි' කියල මෙනෙහි කරන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ විදිහට අතීතෙට අනාගතේට යන හිත වළක්වලා මේ පිම්බීමේ හැකිලීමේ අවධානය යොමු කරන්න යෝගාවචරයෙකුට පුළුවන්. මොකද, ඇතැම් කෙනෙකුට ආනාපානසතිය සූක්ෂ්ම වැඩියි. සමහර වෙලාවට කෙනෙක් අනවශ්‍ය වීර්යයක් යොදන්න ගිහිල්ලා ඔළුව කැක්කුම, නැත්නම් ඔළුව කැරකෙනවා වගේ දේවල්, අතුරු ආබාධ එන්නත් ඉඩ තියෙනවා. නමුත් පිම්බීම හැකිලීම භාවනාවෙදි එබඳු ආබාධ අඩුයි. මොකද මේක කය මැද්දෙ තියෙන අරමුණක්. ඒ වගේමයි ටිකක් රළු අරමුණක්, ඕළාරික අරමුණක්. ඒ නිසා හුඟක් දෙනෙකුට මේ පිම්බීම හැකිලීම කර්මස්ථානය පහසුයි වඩන්න. ඉතින් ඒ නිසා දැන් බුරුමෙ එහෙම මේක බොහෝම ප්‍රචලිත භාවනා ක්‍රමයක්. මහා සී සයාඩෝ ස්වාමීන් වහන්සේ තමයි හඳුන්වලා දුන්නේ මේ පිම්බීම හැකිලීම කර්මස්ථානය. හොඳට උදර ප්‍රදේශයේ අවධානය පවත්වනවා. පිම්බෙන අවස්ථාවෙදි පිම්බෙන බව දැනගන්නවා. හැකිළෙන අවස්ථාවෙදි හැකිළෙන බව දැනගන්නවා. දැන් මේක පවා සියුම් වෙනවා. ඒකෙත් තියෙනවා එක්තරා අන්දමක චක්‍රීය ස්වභාවයක්. ඉතාම සියුම්ව පිම්බීම පටන්ගන්නවා. ටික ටික පිම්බීම වර්ධනය වෙනවා. යම් මැද ප්‍රදේශයකට පැමිණෙනවා. ඊට පස්සේ දුර්වල වෙලා නොපෙනී යනවා. ඊට පස්සේ කෙටි විරාමයක් තියනවා. ඊට පස්සෙ ඔන්න ආයෙ හැකිලීම පටන්ගන්නවා. හැකිලීම හොඳට වර්ධනය වෙලා දැනෙන්න පටන් අරගෙන ඒකෙ යම් උච්ච ස්ථානයකට පැමිණිලා ඔන්න ඒකත් දුර්වල වෙන්න පටන්ගන්නවා. අඩු වෙන්න පටන්ගන්නවා. නොපෙනී යන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සෙ ආයිත් ඔන්න කෙටි විරාමයක් තියෙනවා. ඒ කෙටි විරාමයෙන් පස්සෙ ඔන්න ඊළඟ පිම්බීම පටන්ගන්නවා.

අපි ආනාපානසතියෙදි කතා කළා වගේම මෙතනත් තියෙනවා චක්‍රීය ස්වභාවයක්. මේ චක්‍රයටම දැන් කෙනෙකුට හිත යොදන්න පුළුවන්. අපි ආනාපානසතියෙදි කථා කළා "**සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**" කියලා. අන්න ඒ වගේ මෙතැනත් මේ මුළු චක්‍රයටම යෝගාවචරයා අවධානය යොමු කරනවා. එතකොට පිම්බීමක හටගැනීමක්, අවසානයක් තියෙනවා. හැකිලීමක හටගැනීමක්, අවසානයක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි අර පුංචි හිඩසක හටගැනීමක්, අවසානයක් තියෙනවා. හැබැයි මේ පිම්බීම් හැකිළීම් දිහා තව සියුම්ව බලන්න බලන්න මෙතන තනි පිම්බීමක් නෙවෙයි පිම්බීම් රැසක් තියෙන්න පුළුවන්. තනි හැකිළීමක් නෙවෙයි හැකිළීම් පේළියක් තියෙන්න පුළුවන්. එතකොට ඒ යෝගාවචරයා තව ඒ දිහා ළං වෙලා බලන්න බලන්න තව තව හොඳට සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙනවා. එතකොට එයාට වැටහෙන්න පුළුවන් "මේ ඉතා කුඩා පිම්බීමක පවා හටගැනීමක්, අවසානයක් තියනවා. සමුදයක්, වයක් තියනවා. ඒ වගේමයි ඉතා කුඩා හැකිලීමක පවා හටගැනීමක්, අවසානයක් තියනවා". සමහර විට 'පිම්බීම' සහ 'හැකිලීම' යන දෙකේ වෙනස නොදැනී යනවා. දැන් එතකොට හටගැනීම් අවසාන වීම්, හටගැනීම් අවසාන වීම්, ඇති වීම් නැති වීම් පේළියක් පමණයි.

ඉතින් මෙබඳු දෙයක් එයා දියුණු කරනවා නම්, එතකොටත් අර මුලින් පෙන්නපු ඒ "**සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති**"- හොඳට මේ කායික ක්‍රියාවලියේ, ඉතා සියුම් අරමුණේ, ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය දැකගනිමින් එයාට වාසය කරන්න පුළුවන්. මේක එක පාරක් දෙපාරක් දැනගත්ත කියලා සම්පූර්ණ වෙන්නෙ නැහැ. කාලාන්තරයක් තිස්සේ මේ ක්‍රියාවලියේ තියෙන ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය දැකගනිමින් ඒ යෝගාවචරයා වාසය කරනවා. ඒ සඳහා 'විහරති' කියන වචනයයි එතන බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙන්නේ.

ඉතින් මේ විදිහට එයා කටයුතු කරනවා නම් - අපි අර ආනාපානසතියෙදි කථා කළා වගේ - මෙතෙන්දිත් විවිධ විදසුන් නුවණක් එයා තුළ වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. මොකද දැන් එයාට තේරෙනවා "මෙතන මේ ඉරියව්වල තියෙනවා ඉතා කුඩා අනුකුඩා ඉරියව්. ඒවායේ පවා තියෙනවා මේ ඇති වීම් නැති වීම්. ඒවායේ පවා තියෙනවා හටගැනීම් අවසන් වීම්. මේක ඉතාම සියුම්. මේක අතිශය ක්ෂණභංගුරයි. ඉතාම අනිත්‍යයි. මෙබඳු අනිත්‍ය වූ ස්වභාවයකින් මේ මුළු කයම නිරන්තරයෙන්ම පෙළෙනවා. මේකෙ දිගට පවතින කිසිවක් නැහැ. මෙතන ආත්මීය ස්වභාවයක්, කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක් මොකක්වත් නැහැ. මෙතන තියෙන්නේ ඉතා කුඩා අනුකුඩා ඉරියව්වල වෙනස් වීමක් පමණයි" කියලා ඒ නුවණ මේ යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙන්න පුළුවන්. මෙතන සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් නොමැති ආකාරය, මෙතන තියෙන්නේ හුදෙක් ඉරියව්වල හටගැනීමක් අවසානයක් පමණයි කියල එයාගේ අවබෝධය මතු වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් එතකොට එයා තව දුරටත් මේ තත්ත්වය දියුණු කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. "**අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය**"- එතකොට එයා මේ කය තව දුරටත් පාවිච්චි කරනවා. කුමක් පිණිසද? ප්‍රඥාව දියුණු කිරීම පිණිස. විදසුන් නුවණ තව වර්ධනය කිරීම පිණිස. ඒ වගේමයි තව තව සතිය සිහිය දියුණු කිරීම පිණිස. දැන් මේ හරහාත් කෙනෙක් හොඳට සතිය දියුණු කළොත්, ප්‍රඥාව දියුණු කළොත් - මේක සක්මනේදි වෙන්න පුළුවන්, ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙදි වෙන්න පුළුවන්, හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙදි වෙන්න පුළුවන්, සැතපිලා ඉන්න ඉරියව්වෙදි වෙන්න පුළුවන්, වෙනත් අනුකුඩා ඉරියව්වලදි වෙන්න පුළුවන් - ඉතින් මේ කටයුත්තේ එයා නිරන්තරයෙන් උත්සාහවන්ත වෙනවා නම් යම් අවස්ථාවක ඒ විදසුන් නුවණ දියුණු වෙලා ඇවිල්ලා, සමහර විට එයාගෙ හිතේ තිබ්බච උපාදාන අයින් වෙලා, හිත කිසිවක් ඇසුරු නොකරන අනිශ්‍රිත ස්වභාවයකට, උපාදානවලින් තොර ස්වභාවයකට පත් වෙන්න පුළුවන්.

ඒක එයා මුලදි ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන්, කෙටිකාලීන වශයෙන් අත්දකිනවා. හැබැයි ටික ටික භාවනාව ප්‍රගුණ වෙන්න ප්‍රගුණ වෙන්න එයාට ඒක වර්ධනය කරගන්න පුළුවන් වෙනවා. එයා නැවතත් තේරුම්ගන්නවා මේ හැකියාව වර්ධනය කිරීම සඳහා දැන් ප්‍රතිපදාවක් එයාට අවශ්‍යයි. මොකද, මේ තත්ත්වය දැන් භාවනාවෙන් ගත්තට අපි එදිනෙදා පවත්වන අපේ ජීවිතය මේ භාවනාවට සරිලන පරිද්දෙන් සකස් වෙලා නැත්නම් මේක වර්ධනය කරන්න අමාරුයි. අන්න එයාට සම්මා ආජීවයක වටිනාකම තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේම කය වචනය හික්මවාගැනීමේ වටිනාකම එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේමයි, හිතේ තියෙන්න ඕනෑ ඒ පවත්වන්න ඕනෑ ඒකාග්‍රතාව, නැත්නම් හිතේ පවත්වන්න ඕනෑ පැහැදිලි බව ඒකෙ අවශ්‍යතාව එයාට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේමයි මේ මතු වෙන මතු වෙන ප්‍රඥාව තව තව වර්ධනය කරගැනීමේ උවමනාව එයාට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ නිසා ශීල සමාධි ප්‍රඥා කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කිරීමේ උවමනාව එයාට දැන් දැනෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ කර්මස්ථානයේදිත් අපිට වැටහෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම හොඳට වර්තමානයේ සිහිය පිහිටුවන්න දේශනා කරනවා. ඒ සඳහා ක්‍රමවේදයන් අපිට කියල දෙනවා. ඊට පස්සේ එතැනින් නතර නොවී හොඳට සම්පජඤ්ඤය දියුණු කරගෙන මේ ඇස්පනාපිට, නැත්නම් ඇස් ඉදිරිපිට අපේ අවධානයට ලක් වෙලා තියෙන අරමුණ දිහා හොඳට සියුම්ව දකිමින් විග්‍රහ කරමින් හිත බොහොම නිශ්ශබ්දව තියාගෙන, තීක්ෂණව ඒ දිහා බලමින්, අරමුණේ හැසිරීම හොඳට දැනගනිමින් කටයුතු කරන්න උපදෙස් දෙනවා. ඒ හරහා විපස්සනා නුවණක් වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සේ එබඳු විපස්සනා නුවණක් තව දුරටත් වර්ධනය වෙන ආකාරයෙන්, ඒක තමන්ගෙ ජීවිතයත් එක්ක ඒකාබද්ධ වෙන ආකාරයෙන්, මේ අවබෝධය තව තව තමන් සතු වෙන ආකාරයෙන්, තමන්ට උරුම වෙන ආකාරයෙන් ජීවත් වෙන්න යම් ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කරන්න උපදෙස් දෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ අංශ තුන අපිට මේ කර්මස්ථානෙදිත් දැකගන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා පින්වත්නි, අද අපි උත්සාහවන්ත වුණේ මේ දෙවන කර්මස්ථානය, එහෙම නැත්නම් මේ ඉරියාපථ පබ්බය පිළිබඳව යම් විස්තරයක් කරන්නයි. ඉතින් අපි මේ කාරණා හොඳින් තේරුම් අරගෙන, අපේ භාවනාවේ යම් අඩුපාඩු තියෙනවා නම් ඒවත් සකස් කරගෙන, යම් යම් සැක සංකා තියෙනවා නම් ඒවාත් දුරු කරගෙන, අපි මේ වඩන භාවනාව විශ්වාසයෙන්, ශ්‍රද්ධාවෙන්, ගෞරවයෙන්, අප්‍රමාදීව, අඛණ්ඩව වඩන්න උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක්, දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිද්ධ වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

3 | සම්පජඤ්ඤය වැඩීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ සම්පජානකාරී හොති. ආලොකිතෙ විලොකිතෙ සම්පජානකාරී හොති. සමිඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ සම්පජානකාරී හොති. සඞ්ඝාටිපත්තචීවරධාරණෙ සම්පජානකාරී හොති. අසිතෙ පීතෙ ඛායිතෙ සායිතෙ සම්පජානකාරී හොති'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ඉරිද ධර්ම දේශනාව සඳහා මාතෘකාව සපයාගත්තේ මජ්ඣිම නිකායේ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන්.** සතිපට්ඨාන සූත්‍රය බෞද්ධයින් අතර, විශේෂයෙන්ම භාවනානුයෝගී භික්ෂූන් වහන්සේලා අතර, භාවනානුයෝගී ගිහි පිරිස් අතර බොහෝම ප්‍රසිද්ධ සූත්‍රයක්. මොකද ඍජුවම අපේ භාවනාවට සම්බන්ධ සූත්‍රයක්. ඉතින් ඒ නිසා අපි ක්‍රමානුකූලව පියවරෙන් පියවර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ඉදිරියට ගමන් කරනවා. මජ්ඣිම නිකායෙත් දීඝ නිකායෙත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා. දීඝ නිකායේ තියෙන සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තියෙන එකම වෙනස තමයි ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදි ටිකක් දීර්ඝ විස්තරයක් සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් සච්ච පබ්බයේ එනවා. මජ්ඣිම නිකායේ ඒක කෙටියෙන් තමයි සඳහන් වෙලා තියෙන්නේ.

ඉතින් මේ විදිහට එන සතිපට්ඨානය ඇත්තටම මේ සූත්‍ර දෙකටම පමණක් සීමා වෙලා නැහැ. විශේෂයෙන්ම, සංයුත්ත නිකායේ වෙනමම සූත්‍ර රාශියක් ගොනු කරලා සතිපට්ඨාන සංයුක්තය වශයෙන් සංග්‍රහ වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා සතිපට්ඨානය කියල ගත්තහම පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක්. ඒකෙත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පියවර කීපයක් පෙන්නුම් කරල තියෙනවා. ඉතින් අපි ඒ පියවර කීපය අනුව මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කොටසින් කොටස දැන් සාකච්ඡා කරමින් යනවා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පටන්ගන්නේ එක්තරා අන්දමකින් ඒකෙ ආනිසංස පිළිබඳව අපිට බොහොම ප්‍රබල ප්‍රකාශයක් කරලා. "**එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා**" මහණෙනි, සත්ත්වයින්ගේ විශුද්ධිය පිණිස, පාරිශුද්ධිය පිණිස, පිරිසිදු බව පිණිස ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා. ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා. "**සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය**" සත්ත්වයින් අතර තියෙන, මනුස්සයින් අතර තියෙන ශෝක කිරීම්, හඬා වැලපීම් ආදිය සමතික්‍රමණය කරන්න, අභිභවා යන්න ඒකායන මාර්ගයක් ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා. "**දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය**" ඒ වගේමයි සිත් සතන් තුළ පහළ වෙන දුක් දොම්නස් දුරු කිරීම පිණිස, ඒකායන මාර්ගයක් ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා. "**ඤායස්ස අධිගමාය**" නිවන් දැකීම සඳහා ගත යුතු නිවැරදි මාර්ගය කුමක්ද කියන එක, වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් "ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කෙසේ විය යුතුද? කුමක් විය යුතුද? ගත යුතු මාර්ගය කෙසේ විය යුතුද?" කියන එක තම තමා වශයෙන් හොඳට තේරෙන්න, ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වශයෙන් හඳුනාගන්න ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා. "**නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය**" නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගන්න ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා. කුමක්ද මේ ඒකායන මාර්ගය? "**යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා**" ඒ තමයි සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්.

එතකොට අපිට තේරෙනවා බෞද්ධයන් වශයෙන් අපි ප්‍රාර්ථනා කරන නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගන්නත්, ඒ වගේම දීර්ඝ වශයෙන් අපි ගමන් කළ යුතු මාර්ගය කුමක්ද? නැත්නම් වැඩිය යුතු

ප්‍රතිපදාව කුමක්ද? කියලා සැක හැර දැනගන්නත්, ඒ වගේම දුක් දොම්නස් දුරු කරගන්නත්, ශෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් දුරු කරගන්නත්, ඒ වගේම මේ අපේ සිත් සතන් කෙලෙසුන්ගෙන් බැහැර කරලා කෙලෙසුන් දුරු කරලා බොහෝම පිරිසිදු සිතක් ඇති කරගන්නත් පාරිශුද්ධ වූ සිත් සතන් බවට පත් කරගන්නත් ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා, ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා. ඒ තමයි සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්.

අපි දැන් මේ ගත කරන්නේ "කායෙ කායානුපස්සී විහරති" කියන කොටසේ, මේ කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරන කොටසේ. මේකෙ ඇත්තටම කර්මස්ථාන 14 ක් අන්තර්ගත වෙනවා. මේක පටන්ගත්තේ අපි ආනාපානාසතියෙන්. ඊට පස්සේ ඉරියාපථ සම්බන්ධයෙන් අපි කථා කළා. පවත්වන විවිධ ඉරියව් - ඇවිදින ඉරියව්ව, හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්ව, ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව, සැතපිලා ඉන්න ඉරියව්ව. මේ විදිහට ප්‍රධාන ඉරියව් හතරක් ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට කියල දුන්නා. ඊට පස්සේ ඒ සියලු ඉරියව්වලට බාහිරින් තියෙන පොඩි පොඩි ඉරියව් - මේ ඉරියව් අතර තියෙන කුඩා කුඩා ඉරියව්. අපි එදිනෙදා ජීවිතේ පවත්වන කුඩා කුඩා ඉරියව් - ගැනත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ වගේම "**යථා යථා වා පනස්ස කායො පණිහිතො හොති තථා තථා නං පජානාති**" කියලා ඒ සියලුම ඉරියව් අන්තර්ගත කරලා හකුළුවලා පෙන්වනවා. ඒ කියන්නේ අපිට තේරෙනවා මෙතෙන්දි දැන් අපි ඇවිදිනකොට ඇවිදින බව දැනගන්නවා. ඊළඟට හිටගෙන ඉන්නකොට හිටගෙන ඉන්න බව දැනගන්නවා. ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඉඳගෙන ඉන්න බව දැනගන්නවා. සැතපිලා ඉන්නකොට සැතපිලා ඉන්න බව දැනගන්නවා. වෙනත් අනුකුඩා ඉරියව් පවත්වනකොටත් ඒ ගැන දැනගන්නවා.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙතන අපේ කය වෙතට අපේ අවධානය අරගෙන ජීවත් වෙන්න යම් උත්සාහයක් දැරිය යුතුයි. මොකද, අපේ හිත මේකට ඒ තරම් ඇල්මක් දක්වන්නේ නැහැ. මේකෙ ඒ තරම් රසයක් මුලින් දැනෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා හිත අරගල

කරනවා මේ වැඩේ කරන්න බැහැ කියලා. එයා මේ වැඩේ ප්‍රතික්ෂේප කරනවා. මේකෙ රසයක් නැහැ කියලා, මේක මහාම ඒකාකාරී වැඩක් කියලා මේ කරන්න යන වැඩේ ප්‍රතික්ෂේප කරන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසාම තමයි අපිට අර 'ආතාපී' වීර්යය නැවත මතක් කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. අපි බුදුන් සරණ ගිහිල්ලා උත්සාහවන්ත වෙනවා බුදු කෙනෙක් පෙන්නපු පාරේ යන්න. මේකට එක පාරටම අපිට හිතක් පහළ නොවෙන්න පුළුවන්. නමුත් අපි බණක් අහලා, කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයක් ලබලා, පොතක් පතක් බලලා, මේකෙ තියෙන වටිනාකම හඳුනාගන්න තේරුම්ගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

ඊට පස්සෙ තමයි අපිට මේකෙ උනන්දුවක් ඇති වෙලා අපිම මේ වැඩේ කරන්න උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. මේක අපිම කරන්නෙ නැතුව අපි වෙනුවෙන් වෙන කෙනෙකුට කරන්න බැහැ. අපේ ගෙවල් දෙරවල්වල යම් කිසි වැඩ කටයුත්තක් තියෙනවා නම් අපිට කරන්න වෙලාවක් නැත්නම්, අපිට පුළුවන් කීයක් හරි දීලා වෙනත් කෙනෙක් ලව්ව ඒ වැඩේ කරගන්න. නමුත් එහෙම හැකියාවක් මේ අපේ හිත පිරිසිදු කරන කටයුත්ත සම්බන්ධයෙන් කිසි සේත්ම කරන්න බැහැ. අපි වෙනුවෙන් තව කෙනෙකුට භාවනා කරන්න බැහැ. අපි වෙනුවෙන් අපේ හිත පිරිසිදු කරන කටයුත්ත අපිට වෙන කෙනෙකුට පවරන්න බැහැ. ඒ කටයුත්ත අපි, අපි විසින්ම කර ගත යුතුයි. "**පච්චත්තං වෙදි තබ්බො විඤ්ඤූහී**" කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ධර්ම රත්නයේ ගුණ ප්‍රකාශ කරන ගාථාවෙ සඳහන් කරනවා - තමතමා වශයෙන් ප්‍රඥාවන්තයින් විසින් හඳුනාගත යුතුයි, තේරුම්ගත යුතුයි - එහෙනම් මේ සතිපට්ඨාන ධර්මයනුත් තමතමා වශයෙන් දියුණු කළ යුතුයි. තමතමා වශයෙන් වැඩිය යුතුයි.

එතකොට ටික ටික දැන් කෙනෙක් විවිධ ඉරියව් හඳුනාගනිමින් වාසය කරනවා නම් - හිටගෙන ඉන්නකොට ඒ බව දැනගන්නවා නම්, ඇවිදිනකොට ඒ බව දැනගන්නවා නම්, ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඒ බව දැනගන්නවා නම් - මේ විදිහට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ එයා එදිනෙදා සතිමත් වෙන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා නම්, අන්න ඒකට බොහොම අදාළ කොටසක් තමයි අද අපිට සාකච්ඡා කරන්න තියෙන්නේ. ඒ තමයි

සම්පජඤ්ඤ පබ්බය කියල කියන්නේ. අපි විවිධ ඉරියව් වලදී සතිමත් වෙන්න දරපු උත්සාහයම ඊට පස්සෙ අපි එදිනෙද වැඩ කටයුතුවලටත් සම්බන්ධ කරන්නයි දැන් හදන්නේ. අපේ මේ සතිමත් බව පතුරුවා ලීමක්, අපේ මුළු ජීවිතේටම එකතු කරගැනීමක් තමයි මෙතනින් දැන් සම්බන්ධ වෙලා එන්නේ.

ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා "**පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ සම්පජානකාරී හොති**" එයා ඉදිරියට යනකොට, ආපස්සට එනකොට ඒ ගැන දැනගන්නවා. දැන් අපි මුලින් කථා කළා ඉරියාපථ පබ්බයේදි "**ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමීති පජානාති**" - යනකොට යන බව දැනගෙන එයා සිහියෙන් ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඉතින් ඒකටම මේක අදාළ කරන්න පුළුවන් "**අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ සම්පජානකාරී හොති**". එයා ඉදිරියට යනකොට ඉදිරියටයි යන්නේ කියන අවබෝධය තියෙනවා. "පටික්කන්තෙ" ආපස්සට එනකොට ආපස්සට එන බව එයා හඳුනාගන්නවා. දැන් අපි සක්මන් භාවනාවක නිරත වෙනකොට - ඉදිරියට නම් සක්මන දැන් සිද්ධ වෙන්නේ - ඔන්න ඉදිරියට යන බව තමන් දන්නවා. ඊට පස්සේ ගිහිල්ලා අපි හිතමු කොනේ නතර වුණා. එතකොට හිටගෙන ඉන්න බව දන්නවා "**ඨිතො වා ඨිතොම්හීති පජානාති**". දැන් මේ හොඳට හිටගෙන ඉන්නේ. එතකොට තමන්ගෙ කයට මොනවද දැනෙන්නේ? කලින් තිබුණා චලනය වන ඉරියව්වක්. ඊට පස්සෙ නිශ්චල ඉරියව්වකට පත් වුණා. ඊට පස්සෙ පියවර කීපයකින් ආපස්සට හැරුණා. දැන් නැවතත් නිශ්චල හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වට පත් වුණා. ඔන්න ආපස්සට එනවා "**පටික්කන්තෙ සම්පජානකාරී හොති**". දැන් මේ ආපස්සට එන ගමනෙත් සිහියෙන් ඒ ගමනට අදාළ තොරතුරු ටික හඳුනාගනිමින්, ඒ එන ගමනෙදි මොනවද තමන්ට දැනෙන්නේ? එතකොට කොහොමද මගේ පාද චලනය වෙන්නේ? එතකොට කොහොමද පාදයෙන් පාදයට බර මාරු වෙන්නේ? කියලා චලනය වෙන, මේ ගමන් කරන කය දිහා හොඳට විමසිල්ලෙන් බලමින් එයා කටයුතු කරනවා.

ඊට පස්සෙ කියනවා "**ආලොකිතෙ විලොකිතෙ සම්පජානකාරී හොති**" ඉදිරිය බලනකොටත් වට පිට බලනකොටත් සිහියෙන් ඒ කටයුත්ත කරනවා. දැන් අපි සිහිය නැතුව බැලුවොත් සමහර වෙලාවට අපි සක්මනක ඉන්නකොට කවුරු හරි කෙනෙක් ඇවිල්ල එක්කො කථා කරනවා. ඒගොල්ලො මොනව හරි වෙන වැඩක් කරනවා. නැත්නම් ආරණ්‍ය පසුබිමක නම් ඔන්න රිළවෙක් හරි මොකෙක් හරි වෙන සතෙක් පේනවා. ඉතින් එතකොට එක පාරටම ඒකට අපේ අවධානය යොමු වුණා නම්, සමහර විට ඒ සතා ගැන ඒ සිද්ධ වෙන කටයුත්ත ගැන අපේ සම්පූර්ණ අවධානය ගිහිල්ලා, අපි අර කර කර හිටපු වැඩේ සම්පූර්ණයෙන්ම අපිට අමතක වෙනවා. එතකොට නැවතත් අපි අසතිමත් වෙනවා. නැවතත් අපි වෙන ලෝකෙකට යනවා. අපි ආයිත් කල්පනා කර කර ඉන්නවා. අපි හිතමු ඔන්න සමනළයෙක් දැක්කා. ඉතින් සමනළයා ගැන හිතනවා. සමනළයා අල්ලගන්න හිතනවා. නැත්නම් ඒ සමනළයගෙ ජීව විද්‍යාත්මක නම ගැන හිතනවා. මේ වගේ මොනවා හරි ඒ දැකපු දේ අල්ලගෙන අපි මොනව මොනවා හරි හිතහිතා කල්පනා කරකර ඉන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් අපි මේ මොහොතෙදි "මේ ආපස්සට එන ගමනක්ය මේ කරන්නේ. ඒ අතර ඔන්න ඉබේටම වගේ මොකක් හරි සිදුවීමක් නිසා පිටත බැලුණය. දැන් එතෙන්ට සතෙක් හරි මොකෙක් හරි අරමුණු වුණාය" කියලා අන්න අපි ඒ මුළු සංසිද්ධිය ගැනම එක්තරා අන්දමක වැටහීමකින් තමයි ඉන්නේ. අපේ අනුදැනුම සහිතව සතිමත් බව ඇතුළේ තමයි මේ මුළු ක්‍රියාදමයම සිද්ධ වෙන්නේ. අපිට සතිය ගිළිහිලා අපි සම්පූර්ණයෙන්ම ඒ අරමුණේ අතරමං වෙලා නැහැ. කෙලෙස් හරිත වෙලා ඒ කෙලෙස් අරමුණුවල අපි වහලෙක් බවට පත් වෙලා නැහැ. ඒ වෙනුවට හොඳට සතිමත් පසුබිමක් තුළ පිහිටාගෙන, නැත්නම් සති ආලෝකය ඇතුළේ තමයි මේ සියලුම සිදුවීම් සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට අපිට වර්තමාන මොහොත අහිමි වීමක් නැහැ. අපි හොඳට මෙතන වර්තමානයේ පිහිටාගෙන දැන් මේ සිදු වෙන විවිධ කටයුතුවලට අවධානය යොමු කරනවා.

ඊට පස්සේ "**සමිඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ සම්පජානකාරී හොති**" අත පය හකුළුවනකොට ඒ ගැන සිහියෙන් කරනවා. ඊළඟට අත පය දිගහරිනකොට ඒ ගැනත් සිහියෙන් කටයුතු කරනවා. දැන් අපිට තේරෙනවා බුදුහාමුදුරුවෝ අපිව පුළුවන් තරම් දැන් කය ඇතුළට ගන්නයි හදන්නේ. අපේ අවධානය අපේ කය ඇතුළට ගන්න තමයි මේ උත්සාහය. මොකද අපේ හිත ඒකට ඒ තරම් මුලදි කැමැත්තක් නැහැ. එයා හිතන්නේ අනිවාර්යයෙන්ම එළියෙ තමයි සතුට තියෙන්නේ. එළියෙ තමයි විනෝදය තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා එයා පුළුවන් තරම් ඇහෙන් රූප බලබලා එළියේ වාසය කරමින් ඒවා තුළින් සතුට හොයන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. එහෙම නැත්නම් සද්ද අහමින් ඒවායින්, ගඳ සුවඳ බලමින් ඒ ගඳ සුවඳ හරහා, දිවෙන් රස බලමින් ඒවා තුළින්, කයෙන් විවිධාකාර ස්පර්ශ ලබමින් ඒ ස්පර්ශ හරහා සතුටු වෙන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. මනසට එන අරමුණුත් එහාට මෙහාට පෙරළ පෙරළා, ඒව ඔස්සෙම කල්පනා කරකර, ඒවා ඔස්සෙම කතන්දර ගොතගොතා, ඒවා තුළම අතරමං වෙලා සතුටු වෙන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

නමුත් මේ සාමාන්‍ය අන්ධ පෘථග්ජන ක්‍රියාකාරිත්වයෙන් අයින් වෙලා බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණ ගිය යෝගාවචරයෙක් දැන් මේ බුදු බණක් අහලා උත්සාහවන්ත වෙන්නේ මේ තමාගේ කියල කියාගන්නා කයට අවධානය ගන්න. ඒ කියන්නේ මුලදි අපිට බැහැ එක පාරටම අපේ හිත සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් කරගන්න. ඒ සඳහා අනුගමනය කළ යුතු අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාවක්, පියවරෙන් පියවර යන ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක් තියෙනවා. ඒ ක්‍රමානුකූල පියවරේ එක සන්ධිස්ථානයක් තමයි හැකි තාක් මේ කයට අපේ අවධානය යොමු කිරීම. එතකොට බාහිරට දුවන හිත ඒ බාහිරට දුවන ගතියෙන් ඒ ස්වභාවයෙන් මුදවලා, ඒකෙන් නිදහස් කරගෙන, හැකි තාක් මේ තමාගේ කය ඇතුළේ පවත්වාගන්න තමයි දැන් මේ උත්සාහයක් දරන්නේ. එතකොට අපිට තේරෙනවා බුදුහාමුදුරුවෝ දැන් කොයි තරම් සූක්ෂ්මව මේ කටයුත්තේ අපිට නියැලෙන්න කියලා කියනවද කියනවා නම්, අත දිගහරිනකොට ඒ ගැන සිහියෙන් ඉන්න කියල කියනවා. අත හකුළුවනකොට ඒ ගැන සිහියෙන් කටයුතු කරන්න, ඒ

වගේමයි පාදය දිගහරිනකොට ඒ ගැන සිහියෙන් ඉන්න, පාදය හකුළුවනකොට ඒ ගැන සිහියෙන් ඉන්න කියල කියනවා.

ඊට පස්සෙ කියනවා "**සඞ්ඝාටිපත්තචීවරධාරණෙ සම්පජානකාරී හොති**" භික්ෂූන් වහන්සේ කෙනෙක් නම් උන්වහන්සේට දෙපට සිවුරක් තියෙනවා, සංඝාටියක් තියෙනවා. තනිපට සිවුරක් තියෙනවා. අඳනය තියෙනවා. මේ වගේ සාමාන්‍යයෙන් භික්ෂූන් වහන්සේ කෙනෙකුට තමන් පරිහරණය කරන සිවුරු පිරිකර තියෙනවා. මේ සිවුරු පිරිකර දරන අවස්ථාවෙදි, සිවුර පොරවන අවස්ථාවෙදි, සිවුර දරාගෙන ඉන්න අවස්ථාවෙදි ඒ ගැන දැනුවත් වෙන්න කියල කියනවා. ඒ ගැන සතිමත් වෙන්න කියල කියනවා.

"**අසිතෙ පීතෙ ඛායිතෙ සායිතෙ සම්පජානකාරී හොති**" යම් දෙයක් අනුභව කරනකොට, යමක් බොනකොට, යමක් කඩලා කනකොට, යමක් රස විඳිනකොට ඒ ගැනත් දැනුවත් වෙන්න කියලා කියනවා. මේ ඔක්කොම ඇත්තටම ආහාර අනුභවය හා සම්බන්ධයි. ඇතැම් ආහාර අපි සාමාන්‍යයෙන් අනලා පිඩක් පිඩක් ගානෙ අනුභව කරන ගතියක් තියෙනවා. ඇතැම් ආහාර අපි කඩල කනවා. ඇතැම් ඒවා අපි රස විඳිනවා. නැත්නම් අපි යම් කිසි දෙයක් පානය කරනවා. ඉතින් මේ අන්දමින් අපි ආහාර ගැනීම, නැත්නම් දනය වැළඳීම, එහෙමත් නැත්නම් යම් යම් දේවල් පානය කිරීම වගේ කටයුතුවලදිත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒ කටයුතු සිහියෙන් කරන්න කියලා.

ඊට පස්සේ "**උච්චාරපස්සාවකම්මෙ සම්පජානකාරී හොති**". මේක කෙතරම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපේ ජීවිතයට අනුබද්ධ කරනවද කියනවා නම් සම්බන්ධ කරනවද කියනවා නම් මල මූත්‍ර පහ කිරීමේදී පවා ඒ කටයුත්තත් සිහියෙන් කරන්න, හොඳ වැටහීමෙන් කරන්න, සතිමත්ව කරන්න කියලා උපදෙස් දෙනවා. "**ගතෙ ඨිතෙ නිසින්නෙ සුත්තෙ ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හීභාවෙ සම්පජානකාරී හොති**" දැන් ඇවිදින අවස්ථාවෙදි, හිටගෙන ඉන්න අවස්ථාවෙදි, ඉඳගෙන ඉන්න අවස්ථාවෙදි, සයනය කරන අවස්ථාවෙදි, නිදි වරන අවස්ථාවෙදි - ඒ කියන්නේ නින්ද ගිහිල්ල

නැහැ, යම් හේතුවක් නිසා අවදි වෙලා ඉන්නවා - කථා කරන අවස්ථාවෙදි, නිශ්ශබ්දව ඉන්න අවස්ථාවෙදි '**සම්පජානකාරී හොති**' හොඳින් දැනගෙන සිහියෙන් කරන්න කියලා උපදෙස් දෙනවා.

දැන් මේ විදිහට අපිට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිය සක්මන් භාවනාවකට විතරක් සීමා කරලා, ඉඳගෙන ඉන්න භාවනාවකට විතරක් සීමා කරලා කථා කරන ප්‍රකාශයක් නෙවෙයි මේ තියෙන්නේ. සම්පූර්ණයෙන්ම අපේ මුළු ජීවිතේටම සම්බන්ධ කරලා, එදිනෙද සියලු කටයුතුවලටම සම්බන්ධ කරලා කරන ප්‍රකාශයක් මෙතන තියෙන්නේ. ඒ නිසා අපි උත්සාහවන්ත විය යුතුයි කොහොමද මේ භාවනාවට අපේ එදිනෙද කටයුතු සම්බන්ධ කරගන්නේ කියලා. වටහාගෙන ඒ අනුව ජීවිතය පවත්වන්න. එහෙම නැතුව අපිට අමාරුයි - ගිහි පින්වතුන් වශයෙන් ඔයගොල්ලන්ට කොහොමත් අමාරුයි - ඒ කියන්නේ මේ මුළු දවසම භාවනාව වෙනුවෙන් කැප කරනවා කියන එක. නමුත් මෙතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ එහෙම දෙයක් බලාපොරොත්තු වෙනවා වෙනුවට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ කොහොමද මේ එදිනෙද අපි කරන කටයුතු භාවනාවට අනුග්‍රහ කරන ආකාරයෙන් කරන්නේ කියලා. භාවනාව අමතක කරල දාලා සම්පූර්ණයෙන්ම නැවතත් අපි මුළා වෙච්ච සිහියකින්, අසිහියකින් කටයුතු කරනවා වෙනුවට, කොහොමද එදිනෙද කටයුතුවල නිරත වෙනකොටත් සිහියෙන් ඒ කටයුත්ත කරන්නේ කියලා.

මෙතෙන්ට තමයි අපි උත්සාහවන්ත විය යුත්තේ. මොකද, දවසේ වෙන් කරගත්ත විනාඩි 15 ක්, 30 ක්, පැයක් ඉඳගෙන භාවනා කරල පමණක්, නැත්නම් තවත් පැයක් සක්මනක් කරල පමණක් නම් අපේ භාවනාව දිගට කරගෙන යන්නේ, ඉතිරි මුළු පැය විසි දෙකම අපි සම්පූර්ණයෙන්ම අසතිමත්ව ඉඳුරන් පිනවමින් කැමති කැමති දේවල් හිතහිතා කරකර නම් කාලය ගත කරන්නේ, භාවනාවකින් ප්‍රයෝජනය ගන්න තියෙන හැකියාව අඩුයි කියල කියන්න පුළුවන්. මොකද අපි අපේ ජීවිතේට මේ භාවනාව සම්බන්ධ කරගෙන නැහැ. ඉතින් ඒ නිසාම අපිට මේකෙ සුවයක් අත්දකින්නත් අමාරුයි, මේ

භාවනාවෙන් දියුණු වෙන යම් යම් හැකියා, ගුණ විශේෂ වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්නත් අමාරුයි. මොකද, අපි ටිකක් භාවනා කරනවා, ඊට පස්සේ ඒක සම්පූර්ණයෙන්ම අතහැරල දනවා, අමතක කරනවා. ආයිත් ඔන්න පැයක් දෙකක් භාවනා කරනවා, ඊට පස්සෙ ආයිත් සම්පූර්ණයෙන්ම අමතක කරල දනවා. එහෙම ක්‍රියාවක් නෙවෙයි මෙතෙන්දි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. කොහොමද මේ එදිනෙදා අපි කරන කටයුතුවලදිත් - රාජකාරි කටයුතු වෙන්න පුළුවන්, නැත්නම් මේ කය සම්බන්ධ යම් යම් පිළිදගුම් කටයුතු වෙන්න පුළුවන් - ඒ කටයුතුවල නිරත වෙනකොට කොහොමද ඒ ඒ කටයුත්තත් සිහියෙන් කරන්නේ? ඔතන තමයි අපි සතිමත් වෙන්න අවශ්‍ය. එක අතකින් සතියේ විවිධාංගීකරණයත් සතිය පතුරුවාලීමත් මෙතෙන්දි සිද්ධ වෙනවා. දන් මෙතෙන්දි විශේෂයෙන් සඳහන් කරන වචනය තමයි '**සම්පජානො**'.

එතකොට අපිට තේරෙනවා සතියටත් එහා ගිහිල්ලා සම්පජඤ්ඤයට කිට්ටු කරන්න කියලයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ. උදහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු කෙනෙක් ආහාර අනුභව කරනවා. ඒ ආහාර අනුභව කරද්දි අපි දකින්නෙ මුලදි මෙතන තනි ක්‍රියාවක් තියෙනවා කියලා. නමුත් හොඳට මේ ක්‍රියාව අපි සිහියෙන් කරනවා නම්, මෙතන ක්‍රියාදමයක් තියෙන්නේ. ක්‍රියා රාශියක් මෙතන තියෙන්නේ. අපි හිතමු අපි ආහාර බෙදගන්න තැනට යනවා. ඊට පස්සෙ ඔන්න අපිට ආහාර පේන්න තියෙනවා. අපි පිඟානක් අතට ගන්නවා. ඊට පස්සේ හැන්දක් අතට ගන්නවා. බත් ටිකක් බෙදගන්නවා. ව්‍යංජන බෙදගන්නවා. ඉතින් ඒ කටයුත්ත පවා අපිට සිහියෙන් කරන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ අපි ඒක අරගෙන ඇවිල්ල වාඩි වෙනවා. ඊට පස්සෙ අපි ආහාර පිඟාන අතට ගන්නවා, නැත්නම් මේසෙ උඩින් තියාගන්නවා. ඊට පස්සෙ අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ බත් අනන්න පටන්ගන්නවා. බත් අනනකොට අපේ ඇඟිලිවලට එක ආකාරයකින් දනෙනවා. ඊට පස්සෙ යම් යම් ව්‍යංජන අනනකොට ඇඟිලිවලට දනෙන්නේ විවිධ දේවල්. උදහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු බාගෙට අමුවෙන් තියෙන මැල්ලුමක් වගේ දෙයක් අනනකොට එක විදිහක්. හොඳට තම්බපු දෙයක් අනනකොට

එක විදිහක්. නැත්නම් කඩලා ගන්න දෙයක් තියෙනවා නම් ඒක වෙන විදිහක්.

ඉතින් මේ විදිහට මේකෙ යන්න පුළුවන් ගැඹුර එක අතකින් බැලුවහම හිතාගන්න බැරි තරම්. මොකද, අපි මේක නිකන් ඔහේ අනලා කටට දගන්නවා වෙනුවට, ඒ ඒ කරන පුංචි පුංචි ක්‍රියාවක් ගැන හොඳ අවධානයකින් ඒ කටයුත්ත කරනවා නම්, මේකෙ මහා ගැඹුරකට යන්න පුළුවන්. පුළුල් ක්ෂේත්‍රයක් දක්වා අපිට යන්න පුළුවන්. අපි හිතමු මේ විදිහට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ දැන් ව්‍යංජන එකතු කරගත්තා. මේ විදිහට ආහාර පිඩක් දැන් මිශ්‍ර කරගත්තා. ඊට පස්සෙ ඒක පිඬුවක් කරගෙන කට ගාවට ළං කරනවා. තමන්ට ඒ කටයුත්තත් තේරෙනවා දැන්. පිඬු කරගත්ත හැටි; ඒ ආහාර පිඬ දැන් කට ගාවට අරගෙන යන හැටි; අපේ අත චලනය වෙන හැටි; සමහර වෙලාවට ඒ ආහාර පිඬේ සුවඳ අපිට දැනෙන හැටි; සමහර වෙලාවට කටට කෙළ උනන හැටි; කට විවෘත වෙන හැටි; ඊට පස්සෙ අපි කට ඇතුළට ආහාර පිඬ ඇතුල් කරන හැටි; දිවේ ආහාර පිඬ ස්පර්ශ වෙන හැටි; කෙළ උනන හැටි; කෙළත් සමග මිශ්‍ර වෙන හැටි; අපි විකන හැටි; විකලා අන්තිමට ඒක ගිලින හැටි; මේ මුළු ආහාර අනුභවය සම්බන්ධයෙන් මහා ක්‍රියාකාරකම් රැසක් මෙතන තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා 'සම්පජානකාරී හොතී' කියල කියනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙටියෙන් මේ යම් යම් ක්‍රියා මෙතන පෙන්නුම් කරල තියෙනවා, හැබැයි ඒ ඒ ක්‍රියා අපි සිහියෙන් කරන්න සිහියෙන් කරන්න, ඒ ඒ ක්‍රියාවක තියෙන අනුක්‍රියා රැසක් අපිට හෙළි වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඊළඟට අපිට අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන් සතිපට්ඨාන භාවනා කියන කොටසට. හොඳට මේ සෑම කටයුත්තකදිම අපේ සිහිය පිහිටියා. වර්තමාන වශයෙන් දැන් කය කරන යම් ක්‍රියාවක් ගැන අපි සිහියෙන් බලාගෙනයි ඉන්නේ. සති ආලෝකය යටතේ ඒ ඒ ක්‍රියාව සිද්ධ වෙන්නේ. ඊට පස්සේ ඒ ඒ ක්‍රියාව සිද්ධ වෙනකොට සමහර වෙලාවට අපිට පොඩ්ඩක් තේරුම්ගන්න පුළුවන් අපි මුලදී නම් හිටගෙන හිටියා, නැත්නම් ඉදිරියට ගමන් කළා. දැන් ඒ වැඩ

කටයුත්ත අවසානයි. ඊට පස්සෙ ආපසු එන කටයුත්තයි සිද්ධ වෙන්නේ. සක්මන් භාවනාවක් ගැන හිතුවොත් - ඉදිරියට යාමේ ක්‍රියාව අවසානයි. ඒත් සමගම අපි පටන්ගන්නවා ආපසු ඒමේ ක්‍රියාව. දැන් ආපස්සට ආවට පස්සේ ආපසු ඒමේ ක්‍රියාව අවසානයි. ඊට පස්සේ නැවතත් අපි ඉදිරියට යාමේ ක්‍රියාව පටන්ගන්නවා. එතකොට ඉදිරියට යාමේ ක්‍රියාවේ ආරම්භය. ඊට පස්සෙ ඉදිරියට යාමේ ක්‍රියාවේ අවසානය. ආපසු ඒමේ ක්‍රියාවේ ආරම්භය. ආපසු ඒමේ ක්‍රියාවේ අවසානය. මේ විදිහට අපිට තේරෙනවා දැන් මේ ක්‍රියාවලී ගත්තොත් ඒවායෙත් පටන්ගැනීමක් තියෙනවා, අවසානයක් තියෙනවා.

ඊළඟට අපි හිතමු මේ අත දිගහැරීම. අත දිගහරින්න පටන්ගත්තා. අත දිගහැරීම අවසන් වුණා. අත හකුළුවන්න පටන්ගත්තා. අත හකුළුවලා අවසානයි. දැන් ඒ ක්‍රියාව අවසන් වුණා. එහෙම නැත්නම් අපි සිවුරක් පෙරවන්න, ඇඳුමක් අඳින්න පටන්ගත්තා. ඒ ඇඳුම් ඇඳීමේ ක්‍රියාව අවසාන වුණා. ඊළඟට ආහාර අනුභව කරන්න පටන්ගත්තා. ඒ ක්‍රියාව අවසන් වුණා. මොනවා හරි දෙයක් පානය කරන්න පටන්ගත්තා. ඒ ක්‍රියාවත් ඔන්න අවසන් වුණා. ඉතින් මේ විදිහට මේ අපි කරන එදිනෙදා ජීවිතයේ සියලු කටයුතු දිහා බැලුවහමත්, ඒවායෙත් සෑම ක්‍රියාවකම පටන්ගැනීමක් තියෙනවා, අවසානයක් තියෙනවා. ඊට පස්සෙ ඔන්න තවත් ක්‍රියාවක් පටන්ගන්නවා. ඒ ක්‍රියාවත් අවසාන වෙනවා. ඉතින් මේ විදිහට මේ සම්මුති මට්ටමින් ගත්තත්, මේ සෑම ක්‍රියාවකම පටන්ගැනීමක් සහ අවසානයක් තියෙනවා. ආරම්භයක් සහ අවසන් වීමක් තියෙනවා.

තව තව සම්පජඤ්ඤය මේකට ළං කරගෙන, මේ තනි තනි ක්‍රියාවේ තියෙන අනුක්‍රියා දිහා අපි බලන්න ගත්තොත්, එතැන බොහෝ ක්‍රියා රාශියක් තියෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් අපි සක්මනක් ගැන කථා කළොත් දැන් මේ ඉදිරියට යන ක්‍රියාවෙදි අපි හිතමු පියවර තිහක් අපි ඉදිරියට ගියා. එතකොට මේ පියවර එක එකක් ගානේ පටන්ගැනීමක් තියෙනවා. අවසානයක් තියෙනවා. පියවර තිහක් අපි යනවා - පළවෙනි පියවරේදි පටන්ගැනීමක් අවසානයක්. දෙවෙනි පියවරේදි පටන්ගැනීමක් අවසානයක්. තෙවන

පියවරේදි පටන්ගැනීමක් අවසානයක්. මේ ආකාරයෙන් තිස්වන පියවර දක්වා පටන්ගැනීමක් අවසානයක් තියෙනවා. ඊට පස්සෙ තවත් අපි සූක්ෂ්ම කළොත්; පියවරක් කියල කියන්නෙත් තවත් අනුක්‍රියා රාශියක් - එක පාදයක් එසවීම, ගෙනයෑම, තැබීම. එතකොට මේ එසවීමේ පටන්ගැනීමක් අවසානයක්; ගෙනයෑමේ පටන්ගැනීමක් අවසානයක්; තැබීමේ පටන්ගැනීමක් අවසානයක්. ඊළඟ පාදයේත් එසවීමේ පටන්ගැනීමක් අවසානයක්. ගෙනයෑමේ පටන්ගැනීමක් අවසානයක්. තැබීමේ පටන්ගැනීමක් අවසානයක්. ඊළඟට අපි පාදයක් පොළවට තියලා තද කරන දිහා බැලුවොත්. එහෙම බලන්න බලන්න තව තව අපේ හිත සූක්ෂ්ම වෙනවා. ඒ කියන්නේ අර වගේ අපි තනි තනි ක්‍රියා වශයෙන් ගත්තත් ඒ හැම එකටම පටන්ගැනීමක් අවසානයක් තියෙනවා. ඊට පස්සේ ඒ තනි ක්‍රියාවක් කියල අපි මුලින් හඳුනාගත්ත එක දිහා සූක්ෂ්මව බලද්දි එතන අනුක්‍රියා රාශියක් තියෙනවා. ඒ අනුක්‍රියාවක පවා, ඒ කුඩා ක්‍රියාවක පවා පටන්ගැනීමක් අවසානයක් තියෙනවා.

අපි මේක දිගට කරනකොට අපේ හිත මේ අපි ගත කරපු සංකල්පමය රාමුවෙන් ඉවත් වෙනවා. එතකොට අර අපි එකතු කරගත්තු නම්, ගම්, ලේබල් මේවා ඔක්කොම හැලිලා මේ කරන කෙනා ගැන අපි හිතාගෙන හිටිය 'මම අහවලා, මම ගෑනු කෙනෙක්, මම පිරිමි කෙනෙක්, මම අම්මා, මම තාත්තා, මම ගුරුවරයෙක්, මම ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්' ඔය විදිහට මොනමොනවා හරි අපි ආරෝපණය කරල තිබ්බච ඒ ලේබල් ඔක්කොම අයින් වෙලා දැන් හුදු ක්‍රියාදමයක් දිහා දැනුවත් වීමක් තියෙනවා. එතකොට මනස තව තව සැහැල්లු වෙනවා. මනසේ බර හැල්ලු වෙනවා. මනසේ අපි පුරවාගෙන හිටිය අර සම්මුති සංඥා දැන් බැහැරට යනවා. දැන් තියෙන්නේ ක්‍රියාකාරකම් රැසක්. සක්මනකට අපි ආවොත් - එසවීමේ ක්‍රියාකාරකමක්, ගෙනයාමේ ක්‍රියාකාරකමක්, තැබීමේ ක්‍රියාකාරකමක්. එතකොට තේරෙනවා මුළු සක්මන පුරාම තියෙන්නේ මේ එසවීම් ගෙනයාම් තැබීම්, එසවීම් ගෙනයාම් තැබීම්. වෙන මොකක්වත් නැහැ. දැන් ඒකත් තව සූක්ෂ්ම වෙන්න සූක්ෂ්ම වෙන්න, මේ එසවීම කියන එකත් තනි ක්‍රියාවක් නෙවෙයි. එතැන තියෙන්නේ කුඩා කුඩා

එසවීම් රැසක්. ගෙනයාම කියන්නෙත් තනි ක්‍රියාවක් නෙවෙයි. කුඩා කුඩා ගෙනයාම් රැසක්. තැබීම කියන්නෙත් තනි ක්‍රියාවක් නෙවෙයි. කුඩා කුඩා තැබීම් රැසක්.

ඒ සියල්ල සම්පූර්ණ වුණාට පස්සෙ තමයි ඔන්න පොළවේ පාදය හොඳට පිහිටන්නේ. ඊට පස්සෙ එතෙන්දිත් අපි තවත් සූක්ෂ්මව අවධානය යොමු කරනවා. එතකොට අර එසවීම, ගෙනයාම, තැබීම කියන ඒ නම් ටිකත් හැලෙනවා. ඒ වෙනුවට දැන් තියෙන්නේ චලන රාශියක්. එසවීම සඳහා සිදු වෙන පාදයේ චලනය වීම් රැසක් තියෙනවා. ගෙනයාම සඳහා චලනය වීම් රැසක්. තැබීමේදිත් චලනය වීම් රැසක්. දැන් එතකොට සම්පූර්ණ ක්‍රියාවලියම චලන රාශියක්. ඒ එක එක චලනයක පටන්ගැනීමක් අවසානයක් තියෙනවා. ඊට පස්සෙ ඔන්න පාදය පොළවට තද කරනකොට, එතැනත් දැන් අපිට හම්බ වෙන්නේ පාදයක් පොළව මත තැබීමක් නෙවෙයි. ඉතාම සූක්ෂ්ම වශයෙන් ධාතු මට්ටමක් දක්වා මෙතෙන්ට යන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් වශයෙන් තද වීමක්, රළු වීමක්, සිසිල් වීමක්, ගොරෝසු බවක්, චලනයක්, මෘදු බවක්, තද බවක්, උණුසුමක් මේ ආදී වශයෙන් - අපිට ඉස්සරහට කථා කරන්න තියෙනවා ධාතු මනසිකාරය - එතකොට ධාතු මට්ටමක් දක්වා මේ ක්‍රියාවලිය අරගෙන යන්න පුළුවන්.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ සම්පජඤ්ඤය අපිට ඕනෑ නම් ක්‍රමානුකූලව අරගෙන ගිහිල්ලා ධාතු මනසිකාරයක් දක්වා පතුරවන්න පුළුවන්. ධාතු මනසිකාරයක් දක්වා සූක්ෂ්ම කරන්න පුළුවන්. අපි මේක පටන්ගන්නේ අර වගේ සම්මුති වශයෙන් හඳුන්වන ඉදිරියට යාම, ආපස්සට ඒම, හිටගෙන සිටීම, ඉඳගෙන සිටීම ආදී වශයෙන් තමයි. හැබැයි ක්‍රමානුකූලව සතිය දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, සතිය තියුණු වෙන්න තියුණු වෙන්න, මේක දිහා බොහොම සූක්ෂ්මව දකින්න දකින්න, ඊට පස්සෙ මේකෙ තියෙන අනුකුඩා ක්‍රියා සියල්ල අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒකත් අභිභවා ගිහිල්ලා සම්පූර්ණයෙන්ම බොහොම ප්‍රාථමික මට්ටමක සිද්ධ වෙන ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් කෙනෙකුට දකින්න පුළුවන් වෙනවා.

ඉතින් මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේකෙ පෙන්නුම් කරනවා "**සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති**" මේ ආරම්භය අවසානය, ආරම්භය අවසානය. පටන්ගැනීම අවසන් වීම. මේ පටන්ගැනීම් අවසන් වීම් දිගින් දිගට දකිමින්, ඇති වීම් නැති වීම් දිගින් දිගට දකිමින් එයා වාසය කරනවා. ඊළඟට "**අත්‍ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති**" දැන් මෙතන එයාට තේරෙනවා "මේ මුලින් පටන්ගත්ත මට්ටම නෙවෙයි දැන් තියෙන්නේ. අතිශය සූක්ෂ්ම අන්දමින් සිද්ධ වෙන චලන රාශියක්, නැත්නම් විවිධ ඉරියව් පැවැත්වීම් රාශියක්. එහෙම නැත්නම් විවිධ චර්යා රැසක්. මෙතන අර කලින් පනවාගත්ත සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක් ඒ මොකක්වත් නෙවෙයි. හුදු චලන රාශියක්, හුදු ක්‍රියාකාරකම් රැසක් තමයි මෙතන සිද්ධ වෙන්නේ" කියලා.

එතකොට මේක තව තව වර්ධනය වෙනකොට "**අත්‍ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය**" දැන් අර අපි හිටිය සම්මුති ලෝකෙන් අයින් වෙලා බොහෝම සූක්ෂ්ම අවබෝධයක් දක්වා දැන් මේ හිත පැමිණෙනවා. එතකොට එයා ඒ අවබෝධය තව තව දියුණු කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. එයා දැන් මේ කය පරිහරණය කරනවා තව දුරටත් ඒ අවබෝධය තීව්‍ර කරගන්න, තව දුරටත් ඒ අවබෝධය දියුණු කරගන්න. ඒ වගේමයි සතිය තව තව තියුණු කරගන්න, සූක්ෂ්ම කරගන්න. දැන් මෙහෙම කෙනෙක් කටයුතු කරනකොට, හොඳට මේ කටයුත්ත එයා නිරීක්ෂණය කරන්න නිරීක්ෂණය කරන්න "මේ ඇතුළත තමා වශයෙන් අත්දැකපු ක්‍රියාකාරිත්වයම තමයි පිටත තියෙන්නෙත්. වෙනත් පුද්ගලයෙක් දිහා බැලුවත්, වෙනත් සත්ත්වයෙක් දිහා බැලුවත්, එයා ගාව තියෙන්නෙත් මෙන්න මෙබඳුම ක්‍රියාකාරිත්වයක්" කියලා අන්න තමන්ට අනුමාන ඥානයක් වශයෙන් වැටහෙන්න පුළුවන්.

"**ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති. බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති**" තමන් ඉස්සෙල්ල තමන්ගේ කියල කියාගත්ත කය හොඳට නිරීක්ෂණය කරමින් සතිපට්ඨානය දියුණු

කරනවා. ඒ දියුණු වීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් "මේ එළියෙත් මෙබඳුම ක්‍රියාකාරිත්වයක්ය තියෙන්නේ" කියන එක එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සෙ දැන් මෙහෙම කටයුතු කරන්න කරන්න අපි අපේ මේ කයට දීල තිබ්ච්ච ලොකු වටිනාකම් අයින් වෙලා "මෙතන තියෙන්නේ හුදු ක්‍රියාකාරකම් රැසක්ය. ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම්වල ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයක් තියෙනවාය. මෙබඳු නිරන්තරයෙන් ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයක් තියෙනවා නම් මේක මේ ඇති වීම් නැති වීම්වලින් පෙළෙනවාය. ඇති වීම් නැති වීම් වලින් පෙළීම නිසා මෙතන තියෙන්නේ දුකක්. මෙතන දිගට පවත්වන කිසිම ක්‍රියාකාරකමක් නැහැ. නිරන්තරයෙන්ම ඒ ඒ ක්‍රියාකාරකම් පටන් අරගෙන අවසන් වෙලා යනවා. එතකොට මේ ක්‍රියාකාරකම් රැසක කොහොමද ස්ථිරව පවතින පුද්ගලයෙක්, නැත්නම් ස්ථිරව පවතින ආත්මීය ස්වභාවයක් පනවන්නේ?" කියල අන්න එයාගෙ හිත දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ නුවණින් විමසන්න පටන්ගන්නවා. මුලදි නම් තිබුණේ ලොකු අඥාන බවක්, අවබෝධයක් නැති බවක්. නමුත් ටික ටික මේ කය දිහා එයා සූක්ෂ්මව දකින්න දකින්න, තව තව සියුම් වෙවී සියුම් වෙවී මේ කාරණා වැටහෙන්න වැටහෙන්න, එයාට තේරෙනවා "මෙතන නිරන්තර වෙනස් වීම් රැසක් තියෙන්නේ. නිරන්තරයෙන්ම අනිත්‍යත්වයට පත් වීමක් මෙතන තියෙන්නේ. නිරන්තරයෙන්ම අනිත්‍ය ලක්ෂණයෙන් පෙළන ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. ඒ වගේමයි මේ ක්‍රියාකාරකම් රැසේ පටන්ගැනීම් අවසාන වීම් කියන ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහයට මට පාලනයක් නැහැ. යම් පමණකින් 'මම ඒ ක්‍රියාව අවසන් කරනවා' කියල කරනවා. හැබැයි සූක්ෂ්ම මට්ටමින් ගත්තහම මේකෙ මගේ පාලනයෙන් තොරයි. එතකොට මෙතන ඇතුළත ගන්න කියල හරයක්, පුද්ගලයෙක්, සත්ත්වයෙක්, ආත්මීය ස්වභාවයක් නැහැ" කියල එයාට ත්‍රිලක්ෂණයක් හොඳට වැටහෙනවා නම්, යම් අවස්ථාවක කය අනුසාරයෙන් මෙයාගෙ හිතේ දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ විපස්සනා නුවණක් දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා.

එතකොට එයා එබඳු විපස්සනා නුවණක් වැඩෙන ආකාරයට දැන් තමන්ගෙ ජීවිතය පුළුවන් තරම් පරිහරණය කරන්න

උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඔතෙන්දි ඇත්තටම අපිට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයක් උවමනා වෙනවා. ඒ කියන්නේ පුළුවන් තරම් කය වචනය හික්මවාගෙන ශීලයක් ආරක්ෂා කරමින්, ඊට පස්සෙ විටින් විට මතු වෙන විපස්සනා නුවණ තමා තුළ හොඳින් පවත්වාගන්න උත්සාහවන්ත වෙමින්, ඒ සඳහා නිවැරදි දැක්මක් එබඳු සම්මා දිට්ඨියක් හඳුනාගනිමින්, එබඳු නිවැරදි දැක්මක් වර්ධනය වෙන අන්දමින් කල්පනාවල් කරමින් - ඒ කියන්නේ නෙක්ඛම්ම සංකල්පනාවක්, අව්‍යාපාද සංකල්පනාවක්, අවිහිංසා සංකල්පනාවක් පවත්වමින්, ඒ වගේමයි මේ කටයුත්ත සාර්ථක කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කරන වීර්යය, හිතේ තිබිය යුතු ඒකාග්‍රතාව, සතිය පවත්වාගනිමින්, මේ සම්පූර්ණ ක්‍රියාකාරිත්වයම එයාගෙ ජීවිතේ බවට පත් වෙලා. එහෙම නැත්නම් ප්‍රතිපදාවක් දැන් එයා අනුගමනය කරනවා. එයා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරනවා.

ඉතින් මෙහෙම යන ගමනකදී එයාගෙ හිතේ ප්‍රඥාවේ යම් අවබෝධයක්, ප්‍රඥාවේ යම් වර්ධනයක් සිද්ධ වුණා නම්, ඒ **හිත** මේ සියල්ල අතහැරල දාලා කිසිවක් ඇසුරු නොකරන කිසිවක් උපාදාන නොකරන තත්ත්වයකට පත් වෙන්න පුළුවන්. "**අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති**" ඒ පියවර බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කොටසෙදිත් මතක් කරලා දෙනවා. දැන් එයා සම්පජඤ්ඤය හරහායි දිගට දිගට ඉස්සරහට ගියේ. ඒ කටයුත්ත සූක්ෂ්ම වෙමින් සූක්ෂ්ම වෙමින් ඉදිරියට ආවා. ඒ හරහාම එයාගේ හිතේ විපස්සනා නුවණක් අවදි වෙන්න පටන්ගත්තා. ඒ විපස්සනා නුවණ තීව්‍ර වෙච්ච අවස්ථාවකදී මේ සියල්ල අතහැරල දාලා සිත කිසිවක් ඇසුරු නොකර ඉන්න පුළුවන් තත්ත්වයකට පත් වුණා. ලෝකේ තියෙන කිසිවක් උපාදාන නොකර ඉන්න පුළුවන් තත්ත්වයකට පත් වුණා.

මෙබඳු යෝගාවචරයෙකුට තේරෙන්න පුළුවන් "දැන් හැබැයි හිත මොකක්වත් ඇසුරු කරන්නෙ නැහැ. හැබැයි කටයුතු සිද්ධ වෙනවා. සක්මන කෙරෙනවා. ඇඳුම් පැලඳුම් අඳිනවා පලඳිනවා. ආහාර අනුභව කරනවා. හැබැයි හිත ඒ කටයුතු එකකවත් දැන් අර කලින් වගේ බරපතළ විදිහට බැසගෙන නැහැ. හිත තියෙන්නේ

නිදහසේ. හිත තියෙන්නේ ස්වාධීනව. හිත තියෙන්නේ ලෝකේ කිසිවක් උපාදන නොකර" කියලා. මේ තත්ත්වය සමහර විට කෙනෙකුට කෙටි කාලයකට වැටහෙන්න පුළුවන්. හැබැයි මේ හිතේ තියෙන කෙලෙස් ගතිය නිසා ආයිත් ගිහිල්ලා දේවල් උපාදන වෙනවා. අර සමබරතාව තමන්ට අහිමි වෙනවා. ආයිත් ගිහිල්ලා කොහේ හරි ඇලෙනවා ගැටෙනවා. දැන් විටින් විට මේ හිතේ තියෙන ස්වාධීනත්වය, හිතේ තියෙන නිදහස, කිසිවක් උපාදන නොකර සිටීමේ හැකියාව විටින් විට එයාට මතු වෙනවා. හැබැයි නැවතත් ඒක අහිමි වෙනවා.

ඉතින් එයාට නැවතත් උත්සාහවන්ත වෙන්න වෙනවා "එහෙම නම් මේ කිසිවක් උපාදන නොකරන තත්ත්වය තව කොහොමද වර්ධනය කරන්නේ? ලොවේ කිසිවක් ඇසුරු නොකරන තත්ත්වය, හිතේ ස්වාධීන මට්ටම තව කොහොමද පවත්වන්නේ?" ඉතින් ඒකටත් අර ක්‍රමවේදයම තමයි අනුගමනය කරන්න තියෙන්නේ. "ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේමයි මට තව දිගටත් ගමන් කරන්න තියෙන්නේ" කියලා එයාට තව තව ඒක තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ආරම්භයේදීම "**ඤායස්ස අධිගමාය**" කියලා දේශනා කලා. දැන් සතිය දියුණු කරගෙන යන මාර්ගයේ ටික ටික ගැඹුරට යන්න යන්න හිතේ දුක් දෙම්නස් දුරු වෙන ආකාරය, හඬා වැලපීම් අඩු වෙන ආකාරය, හිතේ ආතතිය අඩු වෙන ආකාරය, හිතේ පැහැදිලි බව වර්ධනය වෙන ආකාරය, හිත ටික ටික පිරිසිදු වෙන ආකාරය එයාම දැක දැක තමයි දැන් මේ ගමන යන්නේ. ඉතින් එතකොට තව දුරටත් ඉදිරියට මේ හිතේ පිරිසිදු බව වර්ධනය කරගැනීම පිණිස, තව දුරටත් හිත කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් කරගැනීම පිණිස වැඩිය යුත්තේ කෙබඳු මාර්ගයක්ද? කියන එක අන්න එයාට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මේ තමන් කරන ප්‍රතිපදාව හරහාම තේරෙන්න පුළුවන්.

ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලුම සතිපට්ඨානයන් සම්බන්ධයෙන් පොදු ප්‍රකාශයක් කරන්නේ ඒ සෑම සතිපට්ඨානයකම පටන්ගැනීමේදි. "**ඒකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං**

විසුද්ධියා" ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා, ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා සත්ත්වයින්ගේ පාරිශුද්ධිය පිණිස. "**දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය**" දුක් දොම්නස් දුරු කිරීම පිණිස. "**සොකපරිදෙවානං සමතික්කමාය**" ශෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් සමතික්‍රමණය කිරීම පිණිස. ඊළඟට "**ඤායස්ස අධිගමාය**" ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නම් වූ ඒ ප්‍රතිපදාව තමතමා වශයෙන් හඳුනාගැනීම පිණිස, තේරුම්ගැනීම පිණිස. "**නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය**" නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස.

දැන් මෙතෙන්දි අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තේ සම්පජඤ්ඤ පබ්බය - සාමාන්‍ය සරල එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතුවලින් වැඩේ පටන්ගත්තට, ක්‍රමානුකූලව මේ භාවනාවේ නිරත වෙන්න නිරත වෙන්න ඒ ඒ ක්‍රියාවේ තියෙන අනුක්‍රියා පවා හඳුනාගනිමින්, ඒ අනුක්‍රියාවල පවා තියෙන පටන්ගැනීම් අවසාන වීම් හඳුනාගනිමින්, ඒවත් තව දුරට සූක්ෂ්ම වෙලා ගිහිල්ලා මෙතන තියෙන මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය පවා හඳුනාගනිමින්, 'හුදු ක්‍රියාකාරකම් රැසක්ය මෙතන තියෙන්නේ' කියල හඳුනාගනිමින්, මෙතන සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් ආත්මීය ස්වභාවයක් නොමැති බව ගැඹුරෙන් තේරුම්ගනිමින්, මහා ගැඹුරකට අපේ හිත මේ භාවනා ක්‍රමය මගින් අරගෙන යනවා.

මෙබඳු ගමනක් හරහා තමයි එහෙම නම් කෙනෙකුට පුළුවන් වෙන්නේ තමන්ගේ හිත පිරිසිදු කරගන්න. තමන්ගේ හිතේ තිබ්බ සංඥාවලින් පටලැවුණු ගතිය දුරු කරලා, පටලැවිලිවලින් තොර වෙච්ච සිතක්, කොහේවත් පටලැවිච්චි නැති සිතක්, කොහේවත් බැඳිච්ච නැති සිතක්, ලෝකෙ තියෙන මොකක්වත් උපාදාන නොකරපු සිතක් පවත්වන්න යෝගාවචරයා උත්සාහවත් වෙනවා. මේක දවසින් දෙකකින් සියල්ල සම්පූර්ණ වෙන ක්‍රියාවක් නෙවෙයි. එයා දැන් මේ කටයුත්තේ නිරත වෙමින් උත්සාහවන්ත වෙනවා මේ භාවනාව හරහාම තමන් සාක්ෂාත් කරගත්ත හිතේ නිදහස තව තව පවත්වන්න. හිත නොබැඳී පවත්වාගැනීම සඳහා එයා තව තව උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ ප්‍රතිපදාව තව තව එයා දියුණු කරනවා. ඉතින් එයාට දැන් මේ ප්‍රතිපදාව එයාගෙ ජීවිතේ බවට පත් වෙලා. එයා එබඳු සම්මා

ආජීවයක් සඳහා පෙළගැසෙනවා. එබඳු ප්‍රතිපදාවකට සරිලන පරිද්දෙන් එයා කටයුතු කරනවා. එයා එතකොට ශීලයක් ආරක්ෂා කරනවා කියන එක කරන්නේ මේ ප්‍රතිපදාවට සරිලන පරිද්දෙන්. මේ ප්‍රතිපදාවට රුකුල් දීම සඳහා එයා ශීලය ආරක්ෂා කරනවා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විශේෂයෙන් සඳහන් කරනවා ශීලයක් ආරක්ෂා කරන්නේ කුමක් පිණිසද? සතර සතිපට්ඨානයන් දියුණු කිරීම පිණිස.[4] ඇතැම් සූත්‍රවල ඒක ඍජුවම සඳහන් කරල තියෙනවා. ඒ නිසා දැන් යෝගාවචරයා ශීලයක් ආරක්ෂා කරන්නේ එයාටම තේරිලා. මේ සතිපට්ඨාන ධර්මයන් දියුණු කරන්න, තමන් නිවැරදිව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරන්න, හිතේ පිරිසිදු බව තව තව වර්ධනය කරගන්න, කෙලෙසුන්ගෙන් තොරව සිත පවත්වන්න, නොබැඳුණු සිතක් පවත්වගන්න, පටලැවිලිවලින් තොර වෙච්ච සිතක් පවත්වගන්න එයා උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ සඳහා අනුග්‍රහයක් වශයෙන් එයා ශීලය ආරක්ෂා කරනවා. ඒ සඳහා අනුග්‍රහයක් වශයෙන් එයා සමාධියක් දියුණු කරනවා. දැන් තමන්ගෙ හිතේ පැහැදිලි බව අඩු වෙනකොට එයාට තේරෙනවා. එයාට දේවල් නොවැටහී යනකොට එයාට තේරෙනවා. එයා එතකොට තේරුම්ගන්නවා "ආ දැන් මේ වෙලාවෙදි හිතේ සමාධිමත් බව අඩුයි. හිතේ ඒකාග්‍රතාව අඩුයි. ඒ නිසා නැවත නැවතත් අර කලින් තිබුණා වගේ හිත පිරිහෙන්න අරන්" කියලා එයා තේරුම් අරගෙන සමාධිය දියුණු කරනවා. ඒකාග්‍රතාව දියුණු කරනවා. ආයිත් ඒ මට්ටමට දියුණු වුණාට පස්සේ දැන් ආයිත් හිතේ ඒකාග්‍රතාව තියෙනවා, සමාධිමත් බව තියෙනවා, පැහැදිලි බව තියෙනවා. අන්න ඒක තව තව ප්‍රඥාව දියුණු කරන්න පාවිච්චි කරනවා. එතකොට ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන මේ ශික්ෂා තුන එකිනෙකාට උදව් කරමින් බොහොම ලස්සනට මේ හිතක් තුළ ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගය ඉතා සරල තැනකින් පටන් අරගෙන, බොහොම ගැඹුරකට අපිව

4 සීලං නිස්සාය සීලෙ පතිට්ඨාය චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ තිවිධෙන භාවෙය්‍යාසි. - භික්ඛු සූත්‍රය - සතිපට්ඨාන සංයුක්තය

එක්කගෙන යන මාර්ගයක්. මේ භාවනා ක්‍රමවල තියෙන සම්මුතියෙන් පටන්ගැනීම හොඳට ප්‍රකට වෙනවා. මේක මේ අපි ඉන්න තැනින් ඕනැ පටන්ගන්න. අපිට එක පාරටම ලෝකෝත්තර මට්ටමකට යන්න බැහැ. අපි ඉන්න තැනින් පටන්ගන්න අවශ්‍යයි. සරල දේකින් පටන්ගන්න අවශ්‍යයි. තේරෙන තැනකින් පටන්ගන්න අවශ්‍යයි. හැබැයි අඛණ්ඩව මේ කටයුත්ත දිගට කරගෙන යනකොට, බහුලීකෘත කරනකොට, අපි අර කලින් හිටිය තැන නෙවෙයි තව සතියකින් ඉන්නේ, ඊළඟ මාසේ ඉන්නේ, ඊළඟ අවුරුද්දෙ ඉන්නේ. ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය වෙලා, සියුම් වෙලා, සූක්ෂ්ම වෙලා ගැඹුරකට අපේ හිත එක්කගෙන ගිහිල්ලා තියෙනවා. එතකොට අර සම්මුති මට්ටම්වල තිබ්ච්ච ඒ ව්‍යාකූලත්වය, සංඥා බහුලත්වය අයින් වෙලා, හිත සියුම් වෙලා, සංවේදී වෙලා, හිතේ බර අඩු වෙලා, සංඥා අඩු වෙලා බොහෝම සූක්ෂ්ම මට්ටමකින් දෙයක් දිහා බලන්න පුළුවන් ශක්තියක් ක්‍රමානුකූලව අපේ හිතේ වර්ධනය වෙනවා.

ඒ නිසා පින්වත්නි, මේ අද අපි සතිපට්ඨානයේදි කථා කළේ සම්පජඤ්ඤ පබ්බය. මේ කොටසෙදිත් අපිට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව බොහොම ක්‍රමානුකූලව ප්‍රතිපදවක් ඔස්සේ අරගෙන යනවා. මුලින් හොඳට වර්තමාන වශයෙන් සිහිය පිහිටුවනවා. ඊළඟට ඒ සිහිය පිහිටවපු ධර්මතා දිහා සියුම්ව බලන්න, විග්‍රහ කරල බලන්න, විස්තර වශයෙන් බලන්න, ඒවායේ තියෙන අනුකූඩා ඉරියව් නැත්නම් ඒ අනුකූඩා ක්‍රියාකාරිත්වය හොඳට වටහාගන්න අපිව උනන්දු කරනවා. ඊට පස්සේ ඒවායෙත් තියෙන මේ ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය හඳුනාගන්න අපිව උනන්දු කරනවා. එබඳු ස්වභාවයක් හඳුනාගැනීම හරහා හිතේ යම් විපස්සනා නුවණක් දියුණු කරගන්න ඒ පසුබිම සකස් කරලා දෙනවා. ඊළඟට ඒ ඇති වෙන ඇති වෙන ඒ විවිධ විපස්සනා ඥාන තමාටම උරුම කරගන්න, එබඳු විපස්සනා ඥානයකට සරිලන පරිද්දෙන් ජීවත් වෙන්න, තමන්ගෙ ජීවිතය හැඩගස්සවාගන්න ඊට පස්සේ කෙනෙක් ප්‍රතිපදවක් අනුගමනය කරනවා. මේ පියවර තුන මේ කර්මස්ථානයේ පවා අපිට දකගන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ නිසා අපිත් මේ කරුණු හොඳින් තේරුම් අරගෙන, අපි කරන බණ භාවනාව තව දුරටත් සාර්ථකව සැක හැර ධෛර්ය සම්පන්නව ඉදිරියට කරගෙන යන්න අද දින ධර්ම දේශනාවත් උදව් වේවා මග පෙන්වීමක් වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

4 | පටික්කූල මනසිකාරය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ඉරිද ධර්ම දේශනා මාලාව සඳහා මාතෘකාව වශයෙන් තබාගෙන තිබෙන්නේ මජ්ඣිම නිකායේ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය**. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායෙත් දීඝ නිකායෙත් අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා. ඒ වගේම සතිපට්ඨානය සම්බන්ධයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද විවිධ තොරතුරු තවත් එකතු කරලා තවත් සූත්‍ර ගණනාවක් එක්කාසු කරලා සතිපට්ඨාන සංයුක්තය නමින් සංයුත්ත නිකායෙත් සූත්‍ර රාශියක් අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා.

ඉතින් මේ අනුව අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් සූත්‍ර පිටකය පුරාවට සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් සම්බන්ධයෙන් බොහෝ විස්තර අන්තර්ගත වෙලා තියෙන බව. ඒ නිසා එදත් අදත් මතුවටත් මේ සතිපට්ඨානය දියුණු කිරීම, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දහම වඩන, ප්‍රායෝගිකව තමන් තුළ මේ දහම දියුණු කරගන්න උත්සාහවන්ත

වෙන බොහෝ යෝගාවචර පිරිස් අතර බොහෝ සෙයින් ප්‍රචලිත වෙච්ච සූත්‍රයක් වශයෙන් හඳුන්වලා දෙන්න පුළුවන්. මේ සූත්‍රය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ කුරු රට කම්මාසදම්ම කියන නුවර වාසය කරද්දි. එතනදි බුදුරජාණන් වහන්සේම තමයි මාතෘකාව සපයාගෙන - විශේෂ හේතුවක් නැතුව මේ සූත්‍රයේ තියෙන වටිනාකම නිසාම වෙන්න ඇති - භාග්‍යවතුන් වහන්සේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට මේ කර්මස්ථාන දෙන්නේ.

ඒක පටන්ගන්නේ "**එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො**" මහණෙනි, ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා, ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා "**සත්තානං විසුද්ධියා**" සත්ත්වයින්ගේ විශුද්ධිය පිණිස - මෙතෙන්දි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මානසික විශුද්ධිය, චිත්ත පාරිශුද්ධිය. සිතේ පිරිසිදු බව ඇති කරගැනීම පිණිස ඒකායන මාර්ගයක්, ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා. ඒක සත්ත්වයාගේ විශුද්ධියක්, පිරිසිදු බවක්, චිත්ත විශුද්ධියක් ඇති කරනවා. "**සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය**" මේ සත්ත්වයින් සාමාන්‍යයෙන් විවිධාකාර දුක් දොම්නස් සහගතව ශෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් සහිතවයි ජීවත් වෙන්නේ. අන්න ඒ ශෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් සමතික්‍රමණය කිරීම පිණිස, ඒවායින් එතෙර වීම පිණිස, "**දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය**" දුක් දොම්නස් ක්ෂය වී යාම පිණිස, "**ඤායස්ස අධිගමාය**" නිවන් දොරටුවකට නැත්නම් නිවන් දකින මාර්ගයට - ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට පැමිණීම පිණිස, "**නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය**" නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගැනීම පිණිස ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා, ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා. ඒ මොකක්ද? "**යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා**" ඒ තමයි මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්.

ඉතින් අපි බෞද්ධයින් වශයෙන් අද මේ උතුම් මිනිස් ආත්ම භාවයක් ලබාගෙන, ක්ෂණ සම්පත්තියක් ලබාගෙන, බුද්ධෝත්පාද කාලයක උපත ලබලා තියෙනවා. දීර්ඝ සංසාරෙ සැරිසරද්දි බොහෝම දුර්ලභ අවස්ථාවක් තමයි අද අපිට මේ ලැබිලා තියෙන්නේ. ඒ ලැබිච්ච අවස්ථාවෙදිත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මයකට ඇහුම්කන් දෙන්න ලැබීම, මේ සංසාර දුකින් අතමිදෙන ක්‍රමයක් ගැන අපිට තේරුම්ගන්න ලැබීම ලොකු භාග්‍යයක් වශයෙන් සලකන්න

පුළුවන්. මොකද, මේ ජීවිතය ගැන විතරක් සලකලා බලනකොට අපිට හිතෙනවා "මේක දීර්ඝ කාලයක් තියෙන එකක්. මේක මෙතනින් සමහර විට ඉවර වෙයිද දන්නෙ නෑ" ඔය වගේ නා නා ප්‍රකාර වශයෙන් හිතන්න පුළුවන්.

නමුත් දීර්ඝ සංසාරය දිහා හිතල බැලුවහම අපි බොහෝ සෙයින් අපාගතව ඉඳලා, බොහෝම දුක්ඛිත ආත්ම භාවවල කාලය ගත කරලා, බොහොම කලාතුරකින් ලැබිච්ච මනුෂ්‍ය ආත්ම භාවයක් තමයි අපිට අද ලැබිලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ මනුෂ්‍ය ආත්ම භාවය තුළදි වුණත් අපිට තේරෙනවා මේ ලෝකෙ විවිධාකාර දුක් කම්කටොලු තියෙනවා, වසංගත රෝග පැතිරෙනවා, විවිධාකාර අරගල තියෙනවා, දුර්භික්ෂ තියෙනවා. ඉතින් මේ විදිහට අපේ මේ මනුෂ්‍ය ලෝකෙත් විවිධාකාර ප්‍රශ්න තියෙනවා. ඉතින් එතකොට මෙතනත් තියෙන්නෙ දුකක්. මේ දුකෙන් ගැලවෙන්න යම් කිසි මාර්ගයක් තියෙනවා නම්, සදාකාලික විමුක්තියක් පිණිස යම් කිසි ක්‍රමයක් තියෙනවා නම්, ඒක අපි සොයන්න වටිනවා. මොකද මේ ලැබිච්ච අවස්ථාව, මේ දුර්ලභ ක්ෂණ සම්පත්තිය ඉතින් කවදු නැවතත් ලැබෙයිදෝ කියල හිතාගන්න අමාරුයි. ඇතැම් වෙලාවට අපි මනුෂ්‍යයින් වශයෙන් උපත ලබන්න පුළුවන්. ඒත් හැබැයි බුද්ධෝත්පාද කාලයක නෙවෙයි. එතකොට හොඳ නරක මොකක්ද කියලවත් අපි දන්නෙ නැහැ. තවත් වෙලාවකදි අපි බොහෝ ඈත ප්‍රදේශයක ඉපදිලා බුදු කෙනෙක් පහළ වුණාද කියලවත් අපි දන්නෙ නැහැ. ධර්මයක් තියෙනවාද කියලවත් අපි දන්නෙ නැහැ. ඇතැම් වෙලාවක අපි තිරිසන් ආත්ම භාවයක් ලබාගෙන. එතකොට ඔන්න බුදු කෙනෙක් පහළ වෙලා. නමුත් ඒ අපේ තිබිච්ච ක්ෂණ සම්පත්තිය අපෙන් ගිළිහිලා ගිහිල්ලා. මොකද, අපි තිරිසන් ආත්ම භාවයක තමයි ඉපදිලා තියෙන්නේ. එහෙමත් නැත්නම් අපි සමහර වෙලාවට අන්ධ වෙලා, ගොළු වෙලා, මන්ද බුද්ධික වෙලා එහෙම උපතක් ලබාගෙන. එතකොටත් ඉතින් ධර්මය සාක්ෂාත් කරගන්න සැහෙන්න අමාරුයි.

ඉතින් ඒ නිසා අපි ඒ සියල්ලගෙන්ම අයින් වෙලා අද මේ බොහොම නිරෝගී මනුස්ස ආත්ම භාවයක් ලබාගෙන තියෙනවා.

ඉතින් එබඳු මනුෂ්‍ය ආත්ම භාවයක් ලැබිච්ච මේ මොහොතෙදි අපි මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ඒ නිවන් දක්නා ඒකායන මාර්ගය, ඍජු මාර්ගය මොකක්ද? ඒක කෙසේද වැඩිය යුත්තේ? තමා තුළ දියුණු කරගත යුත්තේ කෙසේද? කියල තේරුම් අරගෙන ඒක අපේ ජීවිතයට පුරුදු කරන්න, අපේ ජීවිතය තුළම ඒක වඩන්න අපි උත්සාහවන්ත විය යුතුයි.

අපි කථා කළා කායානුපස්සනාවේ එන කොටස් කිහිපයක් සම්බන්ධයෙන්. මුලින්ම අපි කථා කළා ආනාපානසතිය - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සුළං රැල්ලට හිත තියාගෙන එතෙන්ට අවධානය පවත්වමින් කොහොමද සිහිය දියුණු කරන්නේ? කියලා. මොකද මේ ආනාපානාසතිය, නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය සිද්ධ වෙන්නේ වර්තමානයේ. එබඳු සියුම් වර්තමාන අරමුණකට නැවත නැවත අපේ අවධානය යොමු කිරීම හරහා අපේ හිතේ සතිමත් භාවය වගේම සම්පජඤ්ඤය හොඳට දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒකම තමයි පාර විවෘත කරන්නේ අපි තුළ හොඳ ප්‍රඥවක්, තියුණු ප්‍රඥවක් සකස් කරල දෙන්න.

ඇත්තටම අපිට මුලදි තේරෙන්නෙ නැහැ මේ තරම් සරල දෙයක් දිහා බලාගෙන හිටියහම කොහොමද ප්‍රඥවක් වැඩෙන්නේ කියලා. අපිට ඒක තේරුම්ගන්න අමාරුයි. ඊට වඩා බොහෝම සංකීර්ණ පොතක් පතක් කියෙව්වහම, සඟරාවක් කියෙව්වහම, බණක් ඇහුවහම සමහර වෙලාවට අපේ හිතේ ඊට වඩා නුවණක් දියුණු වෙනවා නේද කියල තමයි අපිට සමහර වෙලාවට තර්කානුකූලව හිතෙන්නේ. නමුත් ක්‍රමානුකූලව මේ දහම ප්‍රගුණ කරන්න ප්‍රගුණ කරන්න අපේ මේ හිතේ ඇති වන පැහැදිලි බව; ගැඹුරු යමක් දැකීමේ හැකියාව; මධ්‍යස්ථව යමක් දැකීමේ හැකියාව; ආංශිකව දකින්නේ නැතිව දෙයක් දිහා හාත්පසින් දැකීමේ හැකියාව; නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ හැකියාව; මේ වගේ විශාල ආනිසංස රැසක් මේ භාවනාව හරහා අපිට අත්පත් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි මුලින් තර්ක ඥනයෙන් මේවා අවතක්සේරු කරන්න නරකයි. අපි තුළ මේක දියුණු කරලා අපිම බලන්න ඕනෑ ඇත්තද මේ කියන කථාව කියලා. ඉතින්

ඒ සඳහා පාර විවෘතයි. මේවා කිසි දෙයක්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ කිසිම ධර්මයක් අන්ධ භක්තියෙන් ඇදහීමක් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ නැහැ. නැවත නැවත විමසා බලමින්, තමා තුළම දියුණු කරගනිමින්, තමන්ටම සාක්‍ෂාත් වන තෙක් මේක වර්ධනය කිරීමයි අවශ්‍ය වෙන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ විදිහට ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ සිහිය පවත්වන්න උගන්වනවා. වර්තමානයේ සිහිය දියුණු වුණාට පස්සේ මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දැන් විමසලා බලන්න. ආශ්වාසය දිගද? ආශ්වාසය කෙටිද? ප්‍රශ්වාසය දිගද? ප්‍රශ්වාසය කෙටිද? ආශ්වාසය උණුසුම්ද? ප්‍රශ්වාසය උණුසුම්ද? ආශ්වාසය සිසිල්ද? ප්‍රශ්වාසය සිසිල්ද? කොයි නාස් පුඩුවෙන්ද ඇතුල් වෙන්නේ? කොයි නාස් පුඩුවෙන්ද පිට වෙන්නේ? කොතනද ස්පර්ශ වෙන්නේ? මේ ආදී වශයෙන් අපිට තව ටිකක් මේ සංසිද්ධියේ සියුම් පැති විමසල බලන්න පුළුවන්. ඔන්න ඔය විමසීම තමයි අපිව සම්පජඤ්ඤය දියුණු වීම හරහා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයක් දක්වා අරගෙන යන්නේ. මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසතිය විස්තර කරනවා.

ඊට පස්සෙ ඒක තව තව දියුණු කරලා ඉරියාපථ කෙරෙහි සිත යොමු කරනවා - අපි සාමාන්‍යයෙන් ජීවිතයේ හිටගෙන ඉන්නවා, ඉඳගෙන ඉන්නවා, ඇවිදිනවා, සැතපෙනවා - මේ මූලික ඉරියව් හතර අපි පවත්වනවා. ඊට අමතරව ඒ ඉරියව් හතරෙන් පරිබාහිරව තවත් අනුකූඩා ඉරියව් රැසකුත් පවත්වනවා. එතකොට අපිට පුළුවන් මේ සෑම ඉරියව්වකමත් සිහිය පිහිටුවන්න. මේ ගැනත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට උගන්වනවා. කොහොමද යනකොට සිහිය පවත්වන්නේ? කොහොමද හිටගෙන ඉන්නකොට කොහොමද සැතපෙනකොට කොහොමද ඉඳගෙන ඉන්නකොට සිහිය පවත්වන්නේ? එතකොට මේ ආකාරයෙන් අපේ ජීවිතයට මේ සතිමත් බව හඳුන්වල දෙනවා.

එතකොට මෙතනින් අපිට තේරෙනවා මේ සතිමත් බව කියන එක හඳුන්වා දෙන්න අපිට වෙනමම කාලයක් අවශ්‍යම නැහැ. එහෙම තියෙනවා නම් ඒකත් ඉතාම වටිනවා. ඒක තමයි වෙනම වෙන්

කරගත්ත කාල පරිච්ඡේදයකදි සක්මන් භාවනාවක් වශයෙන් පර්යංක භාවනාවක් වශයෙන් වඩන්නේ. හැබැයි එතැනින් නවතින්නෙ නැතුව අපි දක්ෂ විය යුතුයි මේ දියුණු කරන සතිමත් බව අපේ එදිනෙදා කටයුතුවලටත් එකතු කරගන්න. එතකොට තමයි අපිට තේරෙන්නේ "අපිට කාලය නැතුව නෙවෙයි. අපි තාම දක්ෂ නැහැ සතිය එකතු කරන්න මේ එදිනෙදා කටයුතුවලට". අන්න එතන තමයි අපි නැවත නැවත විමසිලිමත් වෙන්න ඕනෑ. කොහොමද එදිනෙදා අපි කරන කටයුතුවලට සතිමත් භාවය එකතු කරන්නේ? අපිට මුලින්ම පටන්ගන්න පුළුවන් අපි තනියෙන් කරන වැඩක්. අපි හිතමු දත් මදිනවා. අපි සාමාන්‍යයෙන් තනියෙන් දත් මදින්නේ. එතකොට අපිට පුළුවන් නම් ඒක මුල් වෙලාවෙදි ටිකක් හෙමින් කරන්න, ඒ මුළු කටයුත්තටම සිහිය පවත්වන්න ලේසියි. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි නාන කාමරේට යනවා. ඊට පස්සෙ බුරුසුව අතට ගන්නවා. දත් බෙහෙත් එක අතට ගන්නවා. ඒකෙ මූඩිය විවෘත කරනවා. දත් බෙහෙත් පොඩ්ඩක් අපේ බුරුසුවට දාගන්නවා. ඊට පස්සෙ ඔන්න ආයිත් මූඩිය වහනවා. ඒක පැත්තකින් තියනවා. දැන් බුරුසුව කට ළඟට ළං කරනවා. ඒකෙ සුවඳ අපිට දැනෙනවා. ඊට පස්සෙ අපි මුඛය විවෘත කරනවා. බුරුසුව ඇතුළට දානවා. දත්වල ස්පර්ශ වෙනවා. විදුරුමස්වල වදිනවා. අපිට ඒ දත් බෙහෙත්වල රස දැනෙනවා. ඊට පස්සෙ අපි එහාට මෙහාට මේ බුරුසුව අතුල්ලනවා. ඒකෙ ස්පර්ශය දැනෙනවා. කටට කෙළ උනනවා. මේ විදිහට විවිධාකාර පුංචි ක්‍රියාවල තියෙන ඒ සියලු විස්තර අපිට දැනගන්න පුළුවන් නම්, ඒ කියන්නේ අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මේ අවධානය, මේ සතිමත් භාවය, එළඹ සිටි සිහිය දැන් අපේ ජීවිතයට එකතු කරගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙන බවයි. මේ කතා කරපු දේවල් අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ප්‍රායෝගිකව අපේ ජීවිතයට එකතු කර ගත යුතුයි.

අද අපිට කතා කරන්න පුළුවන් ඊළඟ කොටස. ඒ තමයි පටික්කූල මනසිකාරය. අපි දන්නවා අපේ හිත සාමාන්‍යයෙන් හිතාගෙන ඉන්නේ "මේ කය මට තමයි අයිති. ඒ වගේම හරිම ලස්සනයි. බොහෝම ප්‍රියජනකයි. මට අයිති විවිධාකාර දේවල් තියෙනවා. මගේ දැනුමක් තියෙනවා. මගේ තරාතිරමක් තියෙනවා.

රැකියාවක් තියෙනවා" මේ ආදී වශයෙන් අපි අපිව සෑහෙන්න උඩින් තියාගෙන ලස්සනයි කියල හිතාගෙන යම් කිසි ආරෝපණය කරගත්ත ස්වභාවයක් අපිට තියෙනවා. අපි හැමෝම තමතමා වශයෙන් තමන්ගේ තත්ත්වයට අනුකූලව විවිධ විවිධ විදිහට අපි අපි ගැනම හිතාගෙන ඉන්නවා. මේ කය සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට නිවැරදි අවබෝධයක් ලබා දීම සඳහා, යථාවබෝධයක් ලබා දීම සඳහා ඔන්න අලුත් කර්මස්ථානයක් සතිපට්ඨානයට ඇතුළත් කරල තියෙනවා. ඒ තමයි කය දිහා පිළිකුල් ආකාරයෙන් බැලීම.

දැන් එතකොට කොහොමද මේ කය දිහා පිළිකුල් ආකාරයකින් දකින්නේ? අපි සාමාන්‍යයෙන් හිතාගෙන ඉන්නේ "මේක ලස්සනයි. මේක සුබයි. මේක බොහොම මනස්කාන්තයි" කියල තමයි. අපේ කය විතරක් නෙවෙයි අනුන්ගෙ කය දිහා බලලත් අපි ඒ විදිහට තමයි හිතන්නේ. මෙහෙම හිතන අපේ හිත එහෙම නම් පුරුදු කරන්න වෙනවා කය ගැන නිවැරදි වැටහීමක් ඇති කරගන්න. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කයේ තියෙන කොටස් 32 ක් ඉදිරිපත් කරනවා. ඇත්තටම සතිපට්ඨානයේ අන්තර්ගත වෙන්නේ 31 යි. තවත් තැන්වලදි 32 ක් විදිහටත් තියෙනවා. මේ විදිහට කොටස් 32 ක් උදාහරණ වශයෙන් පෙන්වනවා. මෙතැනින් අදහස් වෙන්නෙ නැහැ කයේ තියෙන්නේ ඔක්කොම කොටස් 32 යි කියලා. අපිට හඳුනාගන්න පහසු ප්‍රධාන කොටස් 32 ක් තමයි මෙතෙන්ට උදාහරණ වශයෙන් අරන් තියෙන්නේ.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "**උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමත්‍ථකා**" මේ උඩින් කෙස් පිරිකෙව් කරගත්ත යටිපතුල්වලින් සීමා වෙන කය දිහා බලමින් "කයේ මොනවද තියෙන්නේ?" කියල පොඩ්ඩක් ඒ කයේ තියෙන කොටස් ගැන අවධානය යොමු කරනවා. එතකොට මේ කොටස් පටන්ගන්නේ බොහොම සරල තැනකින්. ඒ කියන්නේ අපිට තේරෙන, පහසු, එළියට පේන්න තියෙන බාහිර කොටස්වලින් තමයි මේක පටන්ගන්නේ. මොකද, ඒවා අපි දන්නවා, අපිට පේනවා. අනිත්

කෙනෙක් දිහා බැලුවහමත් ඒ වගේ තමයි අපිට පේන්නේ. අන්න එතනින් තමයි මේක පටන්ගන්නේ.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "**තචපරියන්තං පූරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනො පච්චවෙක්ඛති**". දැන් හැබැයි මේක දිහා බලන්නේ ටිකක් පිළිකුල් ස්වභාවයෙන්. දැන් අපි දන්නවා අපේ හිත රාගරක්ත වෙන්නේ - යම් කිසි කෙනෙක් දැකලා, යම් කිසි රූපයක් දැකලා අපේ හිතේ ලොකු රාගයක් ඇති වෙන්නේ අපි ඒක සුබ වශයෙන් දැක්කහම. "ඒක හරිම ලස්සනයි, මනබන්දනීයයි, ඒක බොහෝම සුබයි, මං කොහොම හරි ඒක අයිති කරගන්න ඕනෑ" කියලා ඒ විදිහට අපි දක්කොත් තමයි ඒක අපිට සුබ වශයෙන් දැනෙන්නේ. දැන් මෙතෙන්දි උත්සාහවන්ත වෙන්නේ එබඳු රාගරක්ත වෙච්ච හිතක් නැවතත් මධ්‍යස්ථ කරගන්න. ඒ නිසා මේ කර්මස්ථානය හරියට නිකන් බෙහෙතක් වගේ. මේ බෙහෙත අපි නිතර පාවිච්චි කරන්න අත්‍යවශ්‍ය නැහැ. හැබැයි ඉතින් පාවිච්චි කරන්න අවස්ථාවක් ආවොත් පාවිච්චි කළා කියලා කිසි වරදකුත් නැහැ. අපේ හිත රාගරක්ත වෙලා තියෙනකොට රාගයෙන් මුළා වෙලා තියෙනකොට, අපිට ආනාපානසතියක් වඩන්න අමාරුයි. පිම්බීම හැකිළීම භාවනාවක් වඩන්න අමාරුයි. සක්මනක් කරන්න අමාරුයි. වෙනත් කර්මස්ථානයක් වඩන්න අමාරුයි. මොකද හිත හොඳටම රාගයෙන් මුළා වෙලා, රාගරක්ත වෙලා. ඉතින් අන්න එබඳු අවස්ථාවකදී මේ පිළිකුල් කර්මස්ථානය හොඳ බෙහෙතක් වෙනවා.

සතිය මනාව වර්ධනය කරමින් යනකොට මේ කර්මස්ථානය හැරුණුකොට අපේ හිතේම ශක්තියක් ගොඩ නැගෙනවා සතිමත් භාවය, සමාධිමත් භාවය, ප්‍රඥවන්ත භාවය තුළින්. එතකොට නම් ඇත්තටම මේ කර්මස්ථානය අත්‍යවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. මොකද අපේ හිතේ රාගය ඇති වෙනකොටම අපිට තේරෙනවා. ඒක ඔඩු දුවන්න යන්නෙ නැහැ. ඒකෙ ආස්වාදයට මුළා වෙලා අපි දිගට ඒකෙ සම්පූර්ණයෙන්ම වහලෙක් වෙන්නෙ නැහැ. මොකද සතියෙන්, සමාධියෙන්, ප්‍රඥවෙන් අපිට ලොකු ආරක්ෂාවක් සපයනවා. හැබැයි ඉතින් මුල් කාලෙදි එච්චර ආරක්ෂාවක් අපිට නැහැ. මොකද තාම

අපි මුල් අවස්ථාවෙ ඉන්නේ. තාම අපි ආධුනික මට්ටමේ ඉන්නේ. ඉතින් එතකොට අසුබ කර්මස්ථානයක් සෑහෙන්න ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා අපේ හිතේ පැන නැගිච්ච රාගය සමනය කරගන්න.

දැන් එතකොට කොහොමද මේක වඩන්නේ? ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වනවා "**නානප්පකාරස්ස අසුචිනො පච්චවෙක්ඛති**" දැන් මෙතන තියෙන්නේ අසුචියක්, බොහොම දුර්ගන්ධයක්. පැහැයෙනුත් බොහොම දුර්වර්ණයක් මෙතන තියෙන්නේ. සටහන් ආකාරයෙන් දැක්කත් මෙතන තියෙන්නේ බොහොම විකෘති වූ සටහනක්. කිසිම මන බඳින සටහනක් නෙවෙයි මේ තියෙන්නේ කියලා මේ කොටස් වෙන් වෙන් වශයෙන් බලන්න උගන්වනවා. එතකොට පටන්ගන්නේ "**අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා ලොමා නඛා දන්තා තචො**" මේ කයේ කෙස් තියෙනවා. අපි කෙස් තියෙන අපේ හිස ප්‍රදේශයට අවධානය යොමු කරනවා. 'ලෝමා' ඊට පස්සේ මේ කයේ ලොම් තියෙන ප්‍රදේශවලට අපි අපේ අවධානය යොමු කරනවා. 'නඛා' මේ අතේ ඇඟිලිවල පයේ ඇඟිලිවල තියෙන නියවලට අපේ අවධානය යොමු කරනවා. 'දන්තා' කටේ දත්වලට අපේ අවධානය යොමු කරනවා. 'තචො' මේ කයම වසාගෙන තියෙනවා සමක්. මේ සමටත් අපි අවධානය යොමු කරනවා. මේ විදිහට කෙනෙක් මේ අපි දන්න අපිට පේන මේ කොටස්වලින් තමයි පටන්ගන්නේ. කෙස් දිහා අවධානය යොමු කරනවා. ලොම් දිහාවට අවධානය යොමු කරනවා. නිය දිහාවට අවධානය යොමු කරනවා. දත් දිහාවට අවධානය යොමු කරනවා. ඊට පස්සේ මේ කයම වහගෙන තියෙන සමටත් අවධානය යොමු කරනවා.

ඉතින් මේක ටික කාලයක් ඔහොම වඩනවා. එතකොට ඉතින් තමන්ට හිතේ අවධානය ඒ ඒ තැන්වලට යොමු කිරීමේ හැකියාවක් වර්ධනය වෙනවා. අපිට ආනාපානසතිය හරහා වර්ධනය වුණේ එක තැනම සිහිය පවත්වන්න. ඒ කියන්නේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දැනෙන නාසිකාග්‍රය ප්‍රදේශයේ තමයි අපි අවධානය පැවැත්තුවේ. එතකොට එක අතකින් බැලුවහම අපේ හිතේ සමාධියක් දියුණු වෙනවා, ඒකාග්‍රතාවක් දියුණු වෙනවා. මොකද අපි එක තැනමයි අවධානය

පවත්වන්නේ. හැබැයි ඒ හදගත්ත ඒකාග්‍රතාවම අපිට දැන් වෙන වැඩකට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. ඒක තමයි මේ අද අපි ඉදිරිපත් කරන්නේ. අපිට පුළුවන් ඕනෑ නම් ආනාපානසතිය ටිකක් මුලින් වඩන්න - ඒ කියන්නේ මේ රාගය ආපු වෙලාවට නෙවෙයි- ඊට කලින් අපි වඩලා තියෙනවා. පිම්බීම හැකිළීම වගේ භාවනාවක් අපි වඩල තියෙනවා. සක්මනක් වඩල තියෙනවා. ඉතින් මේ විදිහට අපේ හිතේ ඇති වෙච්ච යම් කිසි එකඟතාවක් තියෙනවා. එහෙම නම් මේ පිළිකුල් කර්මස්ථානය වඩන එක පහසුයි. හැබැයි ඉතින් දැන් අදහස් වෙන්නෙ නැහැ මේක වඩන්න මේ සියල්ල සම්පූර්ණ වෙලා තියෙන්න ඕනෑ කියලා. අපිට පුළුවන් පමණින් පටන්ගන්න පුළුවන්. කෙස්වලට අවධානය යොමු කරනවා. ලොම්වලට අවධානය යොමු කරනවා. නියපොතුවලට අවධානය යොමු කරනවා. දත්වලට අවධානය යොමු කරනවා. අපේ සමට අවධානය යොමු කරනවා. ඉතින් මෙහෙම කරන්න කරන්න අපිට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ පුළුවන් වෙනවා අපේ හිත කය පුරා ගෙනියන්න. එක වෙලාවකට කෙස් අරමුණු කරනවා. ඊට පස්සෙ ලොම් අරමුණු කරනවා. දත් අරමුණු කරනවා. නිය අරමුණු කරනවා. සම අරමුණු කරනවා. එතකොට තැන් වෙනස් වෙනවා, හැබැයි දැන් අවධානය පොඩ්ඩක් හසුරුවන්න පුළුවන්. අපේ අවධානය අපේම කයේ තැන් තැන්වලට යොමු කරන්න, හසුරුවන්න, පාලනය කරන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව එක්කගෙන යනවා ටිකක් ගැඹුරට. මේ කයේ තියෙනවා මස් පිඬු - ඒ කියන්නේ කලවාවල, අත්වල, මේ කය ඇතුළේ මස් තියෙනවා. ඔන්න මස් අරමුණු කරනවා. ඊළඟට නහර අරමුණු කරනවා. ඇට කටු තියෙනවා මේ ශරීරයේ. ඒවත් අරමුණු කරනවා. ඊළඟට ඇට මිදුළු, වකුගඩු, හෘදය වස්තුව, අක්මාව, දළඹුව, බඩදිව, පෙනහලු, බඩවැල්, කුඩා බඩවැල්, ආමාශයේ තියෙන නොපැහුණු ආහාර, අසූචි, පිත, සෙම්, සැරව, ලේ, දහඩිය, මේද තෙල්, කඳුලු, වුරුණු තෙල්, කෙළ, සොටු, සඳමිදුළු, මුත්‍ර - ඔන්න ඔය විදිහට කයේ තියෙන විවිධ කොටස් අරමුණු කරමින් කාලය ගත කරනවා. මේ ටික ඇහෙනකොටත් ඇතැම් කෙනෙකුගේ සමහර වෙලාවට මූණ ඇඹුල් වෙන්න පුළුවන්.

කෙසේ නමුත් මේවා තමයි මේ කයේ තියෙන්නේ. අපි මේවා අමතක කරලා මේ කය බොහොම ලස්සනට සරසගෙන, තොලුත් රතු කරගෙන, නියපොතුත් රතු කරගෙන ඔය විදිහට තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් ඉන්නේ. කෙසේ නමුත් ඇතුළේ තියෙන්නෙ නම් මෙන්න මේවා තමයි. ඉතින් අන්න ඒ නිවැරදි අවබෝධය, ඒ යථාර්ථය තමයි දැන් බුදුහාමුදුරුවෝ මතු කරලා පෙන්නන්නේ. "අපි මේක සරසගෙන හිටියට ඇතුළෙ තියෙන්නේ මෙන්න මෙබඳු දෙයක්" කියලා අපේ හිතේ මතු වෙච්ච රාගය දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අඩු වෙන්න ගන්නවා. මොකද, අපිට තේරෙනවා මෙතන තියෙන්නේ මෙන්න මේ වගේ දෙයක් කියලා. දැන් තමන්ගෙ කයේ මෙහෙම දෙයක් නම් තියෙන්නේ, අනුන්ගෙ කයෙත් ඕකම තමයි තියෙන්නේ. ආයෙ මේ අනුන්ගෙ කයේ කියලා රත්තරනින් රිදියෙන් හදපු දේවල් නැහැ. එතැනත් තියෙන්නේ මේවම තමයි.

ඉතින් එතකොට තමන්ගෙ කය දිහා මේ විදිහට බලන්න බලන්න, එයාට පුළුවන් අනුන්ගෙ කයක් දිහාත් මේ විදිහටම බලන්න. "**ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති. බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති**" එයාට පුළුවන් මේ ඇතුළේ තමන්ගේ කියල ගත්ත ශරීරයේ මේ කොටස්වලට අවධානය යොමු කරමින් කාලය ගත කරන්න. ටික වෙලාවක් භාවනා කරන්න. ඊට පස්සේ ඕනැ නම් දැන් අපිට අපේ හිතේ රාගය පහළ වුණේ යම් කිසි කෙනෙක් නිසා නම්, එයාගෙ ශරීරය නිසා නම්, අන්න එතෙන්ටත් අවධානය යොමු කරලා අපිට පුළුවන් "එයාගෙත් තියෙන්නේ මෙන්න මේ විදිහමයි". මෙන්න මේ අනුමාන ඥානයකින් අපිට ඒ දිහාත් බලන්න පුළුවන්. එතකොට අර අපි සුබයි කියල ගත්ත ශරීරය, ලස්සනයි කියල ගත්ත ශරීරය, ප්‍රිය මනාපයි කියල ගත්ත ශරීරය ඔන්න දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙන්න පටන්ගන්නවා "එහෙම එකක් නැහැ. මෙතනත් තියෙන්නේ පිළිකුල් සහගත කොටස් ගොඩක්" කියලා.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේකට ලස්සන උපමාවක් දෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන උපමාව තමයි ගෝනියක් හරි මල්ලක් හරි තියෙනවා. ඒ මල්ලේ කටවල් දෙකක් තියෙනවා -

ඉදිරිපස කටක් තියෙනවා, පිටුපස කටක් තියෙනවා. මේ මල්ලට එක එක ජාතියේ ධාන්‍ය පුරවලා තියෙනවා. ඒකෙ වී තියෙනවා; මෑ තියෙනවා; මුං තියෙනවා; කව්පි තියෙනවා; කඩල තියෙනවා; ඇල් වී තියෙනවා; මේ විදිහට විවිධාකාර ධාන්‍ය මේ මල්ලට පුරවලා තියෙනවා. ඉතින් මේ මල්ලේ එක කටක් වහලා ඊට පස්සේ අනිත් කට විවෘත කරලා ඇස් තියෙන මනුස්සයෙක් මේ ධාන්‍ය අහුරක් අතට ගන්නවා. දැන් මෙයාට හඳුනාගන්න පුළුවන් "ආ මේ තියෙන්නෙ වී, මේ තියෙන්නේ මෑ, මේ තියෙන්නේ මුං, මේ තියෙන්නේ සහල්" කියලා මේ විදිහට වෙන් වෙන් වශයෙන් මේ මල්ලෙ තියෙන විවිධ ධාන්‍ය වර්ග එයාට හඳුනාගන්න පුළුවන්. මොකද එයාට ඇස් පේනවා. එයා ඒවා අඳුරනවා. ඉතින් එයාට දැන් මේ ධාන්‍ය අහුරක් ගත්තහම, මේ ධාන්‍ය අහුරේ වී තියෙන බව මේකෙ මුං තියෙන බව මේකෙ මෑ තියෙන බව මේකෙ සහල් තියෙන බව තේරෙනවා. මෙන්න මේ ආකාරයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා තමන්ගෙ ශරීරයේ මේ කොටස් දිහා අවධානය යොමු කරමින් මේ කය දිහා ඔය විදිහට බලන්න කියලා.

දැන් පින්වත්නි, අපි මේ කය දිහා මෙහෙම බලන්නෙ නැති වුණහම තමයි අපේ හිතේ රාගය පහළ වෙන්නේ. අපේ හිතේ මාන්නය පහළ වෙන්නේ. මොකද අපි හිතාගෙන ඉන්නවා "මම හරි ලස්සනයි, මට හරි හැඩහුරුකම් තියෙනවා, මම හරි සුරූපියි, මම හරි ශක්තිමත්, මම හරි උසයි" මොනවා හරි විදිහට අපිට ආරෝපණය කරගෙන අපේ හිතේ ලොකු අහංකාරකමකුත් තියෙනවා. අන්න ඒ අහංකාරකම් මාන්නක්කාරකම් දුරු වෙලා යනවා "මේ කයේ මොනවද ඇත්ත වශයෙන්ම තියෙන්නේ?" කියල තේරුම්ගන්නකොට. ඉතින් ඒ නිසා විශේෂයෙන් අහංකාරකම මාන්නක්කාරකම දුරු වෙන්නත් මේ කර්මස්ථානය ඉතාම වටිනවා. ඒ වගේමයි යම් අවස්ථාවකදී මේ කය නිසා හෝ අනුන්ගෙ කයක් නිසා හෝ හිතේ ලොකු රාගයක් පහළ වෙලා තියෙනවා නම්, ඒ රාගය දුරු කරගන්නත් මේ කර්මස්ථානය ඉතාම වටිනවා කියලා.

දැන් මම මේ කර්මස්ථානය හඳුන්වලා දෙනකොට මතක් කළා මේක හරියට නිකන් බෙහෙතක් වගේ කියලා. දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා බෙහෙතක් පාවිච්චි කරද්දි ඒකෙ මාත්‍රාව දැනගන්න ඕනෑ. උදේට අපි හිතමු ඔන්න යම් කිසි මාත්‍රාවක් නියම කරනවා. සමහර වෙලාවට දවල්ටත් රාත්‍රියටත් යම් මාත්‍රාවක් නියම කරනවා. එතකොට අපි දන්නවා ඒ මාත්‍රාව ඉක්මවූවොත් ඒ බෙහෙතෙන්ම යම් යම් හානි සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේ කර්මස්ථානයත් අපි ප්‍රයෝජනය සලකලා, මාත්‍රාව සලකලා පාවිච්චි කළ යුතුයි. මේක ඕනෑවට වඩා පාවිච්චි කරන්නත් සුදුසු නැහැ. ඇයි එහෙම කියන්නේ? බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමානව වැඩඉන්න කාලයේදිම මේ කර්මස්ථානය භික්ෂූන් වහන්සේලාට දුන්නහම එක්තරා භික්ෂූන් වහන්සේලා පිරිසක් මේකම දැන් වඩනවා. කාලයක් තිස්සේ කය දිහා දිගටම අසුබයක් වශයෙන් පිළිකුලක් වශයෙන්ම වඩනවා. ඉතින් මෙහෙම වඩන්න වඩන්න කය නිතරම දැන් හරිම පිළිකුල් සහගත ආකාරයෙන්ම ඒ අයට වැටහෙනවා. ඉතින් මේ නිසා ඒ භික්ෂූන් වහන්සේලා දැන් සීමාව ඉක්මවලා යනවා. මාත්‍රාව ඉක්මවලා යනවා. ඉක්මවලා ගිහිල්ලා කය එපා වෙනවා. කය ගැන ලොකු ද්වේෂයක් පහළ වෙනවා. මේ කයෙන් නිදහස් වෙන්න දැන් කල්පනා කරනවා. අන්තිමට මොකද කරන්නේ? සිය දිවි නසා ගන්නවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ කාල පරිච්ඡේදයේදී යම් කිසි විවේකයකට වඩිනවා - නැවත පැමිණියාට පස්සේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අහනවා "මොකද මේ හිටපු භික්ෂූන් වහන්සේලා අඩු වෙලා? මේ විහාරස්ථානවල සේනාසනවල මොකද දැන් භික්ෂූන් වහන්සේලා අඩු?" එතකොට ඉතින් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කාරණාව සැල කරනවා. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසතිය එහෙම දේශනා කරලා ජීවත් වෙන භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ හිත නැවතත් මධ්‍යස්ථ කරනවා.

ඒ නිසා අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ කර්මස්ථානයක් අපි වැඩිය යුත්තේ ක්‍රමානුකූලව, අවස්ථානුකූලව, ප්‍රයෝජනය සලකලා, මාත්‍රාව දැනගෙන බවයි. ඒ මිසක් අසුබ කර්මස්ථානය වඩන්න

ගිහිල්ලා අපිට අපේ කය ගැන ද්වේෂයක් පහළ වෙනවා නම්, අපිට සිය දිවි නසාගන්න හිතෙනවා නම්, ඒ කියන්නේ අපි පාර වරද්දගෙන තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අපි ප්‍රමාණය දැනගෙන නැහැ. ඒ කියන්නේ අපි මාත්‍රාව දැනගෙන නැහැ. දැන් එතකොට කොහොමද අපි මාත්‍රව දැනගන්නේ? ඒ තමයි අපි හිතමු අපි පටන්ගන්න වෙලාවේ අපේ හිතේ හොඳටම රාගයක් උත්සන්න වෙලා තියෙනවා. ඔඩු දුවන රාගයක් තියෙනවා. දැන් ඔන්න අපි මේ කර්මස්ථානය වඩන්න පටන්ගන්නවා. අර පහළ වෙලා තිබ්බ්ච රාගය, උත්සන්න වෙලා තිබ්බ්ච රාගය, ඔන්න දැන් ක්‍රමානුකූලව පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අඩු වේගෙන යනවා. අඩු වේගෙන ගිහිල්ලා යම් අවස්ථාවකදී අපිට තේරෙනවා ඔන්න ආයෙත් හිත මධ්‍යස්ථ වුණා. දැන් රාගයක් ඇත්තෙත් නැහැ, ද්වේෂයක් ඇත්තෙත් නැහැ. ගානට දැන් මැද්දට ආවා. ඔන්න ඔතෙන්දි මේ කර්මස්ථානය නවත්තන්න අවශ්‍යයි. ඊට වඩා වඩන්න අවශ්‍ය නැහැ. මොකද බලාපොරොත්තු වුණේ නැවතත් හිත මධ්‍යස්ථ කරගැනීම. එහෙම නැතුව කයට ද්වේෂයක් ඇති කරගන්න නෙවෙයි මේ කර්මස්ථානය තියෙන්නේ. අර පහළ වෙච්ච රාගය දුරු කරගන්න. ඊට පස්සෙ තමයි මධ්‍යස්ථ බවක් ඇති වෙන්නේ.

මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති අපි මුලින්ම කථා කළා සතිපට්ඨානය වඩනකොට අපේ හිතේ තියෙන්නෙ ඕනෑ "**විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං**" කියලා කොටසක්. ඒ තමයි මේ ලෝකේ කිසිවක් සම්බන්ධයෙන් අධික ලෝභයක්, අධික රාගයක්, අධික ඇල්මක් තියෙනවා නම් අන්න ඒක දුරු කරලා, ඒ වගේමයි මේ ලෝකේ දෙයක් සම්බන්ධයෙන් ද්වේෂයක් තියෙනවා නම් අන්න ඒකත් දුරු කරලා, එබඳු පසුබිමක තමයි සතිපට්ඨානය වඩන්න පහසු. ඉතින් එතකොට ඒ මූල කර්මස්ථානයක් - අපි හිතමු ආනාපානසතිය, ධාතු මනසිකාරය ඔය වගේ බොහොම සූක්ෂ්ම කර්මස්ථානයක් වඩද්දී අන්න එබඳු මධ්‍යස්ථ භාවයක්, උපේක්ෂා සහගත බවක් අපේ හිතේ තියෙනවා නම් ඒක ඉතාම වටිනවා. අන්න ඒ මට්ටමට තමයි අපි මේ අසුබ කර්මස්ථානය හරහා, නැත්නම් මේ පිළිකුල් කමටහන හරහා අපේ හිත ගන්න තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ යම් වෙලාවක අපේ හිත රාගයෙන් ඔද වැඩිලා තියෙනවා, රාගයෙන් ඉල්පිලා තියෙනවා,

රාගයෙන් රෝගාතුර වෙලා තියෙනවා, රාගයෙන් දැවෙනවා. එතකොට අර කියන කාරණා ටික ඉෂ්ට වෙලා නැහැ. එහෙම නම් අපි හිත මැද්දට ගන්න වෙනවා. ඒ මැදට ගැනීම සඳහා රාගය දුරු කරන්න අවශ්‍යයි. රාගය දුරු කරන්න තමයි අපි අර විදිහට අසුබ කර්මස්ථානයක් වඩන්නේ. එතකොට ඔන්න ආයිත් හිත මධ්‍යස්ථ වුණා. දැන් මොළේ පැදුණා. ආයිත් හිත මැද්දට ආවා. මධ්‍යස්ථ වුණා. ඊට පස්සෙ ඕනෑ නම් ආනාපානසතිය වඩන්න පුළුවන්. පිම්බීම හැකිළීම කර්මස්ථානය වඩන්න පුළුවන්. ධාතු කර්මස්ථානය වඩන්න පුළුවන්. මේ විදිහට අපිට මේ කර්මස්ථානය ප්‍රයෝජනයට ගන්න පුළුවන්.

තවත් කාරණාවක් තමයි මේ කර්මස්ථානය දිගට වඩනකොට හිතේ රාගය අල්ල හිටින්නේ නැහැ. මොකද, අපිට තේරෙනවා මේ රාගය දුරු කරන හැටි. සාමාන්‍යයෙන් අපි හිතාගෙන හිටියට කය බොහොම ලස්සනයි සුබයි කියලා, කය අනිත් පැත්ත හැරෙව්වොත් - ඒ කියන්නේ කණ පිට හැරෙව්වොත් ඇතුළ පිටතට ගත්තොත්, පිටත ඇතුළට ගත්තොත් - ඒක ගාථාවක සඳහන් වෙනවා අපිව වදපු අම්මවත් අපි ගාව ඉන්න එකක් නැහැ එච්චරට දුර්ගන්ධයි කියලා. ඉතින් ඒකත් ඕනැ නම් අපිට මතක් කරගන්න පුළුවන්. සුමේධා කියන තෙරණින් වහන්සේ හරිම ලස්සන ගාථාවකින් මේ කතාව කියනවා. ඇය සඳහන් කරනවා සුමේධා ථෙරී ගාථාවල,

"යො න විනිබ්භුජිත්වා අබ්භන්තරමස්ස බාහිරං කයිරා
ගන්ධස්ස අසහමානා, සකාපි මාතා ජිගුච්ඡෙය්‍ය"

ඒ කියන්නේ යම් කිසි කෙනෙකුට පුළුවන් වුණොත් මේ කයේ ඇතුළ පිටතට දලා පිටත ඇතුළතට ගන්න ඇඳුමක් කණපිට හරවනවා වගේ දෙයක් මේ කයට කරන්න පුළුවන් නම්, ඇය සඳහන් කරනවා "**ගන්ධස්ස අසහමානා**" මේ විසිරෙන දුර්ගන්ධය නිසා "**සකාපි මාතා ජිගුච්ඡෙය්‍ය**" මේ අපේම අම්ම වුණත් ළඟ ඉන්න එකක් නැහැ, ඇය පවා මේක පිළිකුල් කරාවි කියලා. ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ කය ගැන යම් නිවැරදි අවබෝධයක්, යථාවබෝධයක් තබාගැනීම අවශ්‍ය වෙනවා.

මේ කර්මස්ථානය තවත් පැත්තකින් අපිට ප්‍රයෝජනයට ගන්න පුළුවන්. ඒ තමයි කයේ තියෙන ඝන සංඥාව ටිකක් දුරු කරගැනීමට. දැන් අපි දන්නවා අපි මේ කය එකක් කියල සැලකුවහම, මේක ගෙඩිය පිටින් ගත්තහම තමයි හුඟාක් ප්‍රශ්න ඇති වෙන්නේ. එතකොට අපිට මේක ගැන ලොකු ඇල්මක් තියෙනවා. ලොකු ආත්ම දෘෂ්ටියක් තියෙනවා. මමෙක් ඉන්නවා. මාන්නයක් තියෙනවා. මේ වගේ කෙලෙස් ගොඩාක් තියෙනවා. මොකද අපි මේක ඝන සංඥාවෙන් අරගෙන. අපි මේක තනි ඒකකයක් වශයෙන් අරගෙන. නමුත් යම් කිසි කෙනෙක් මේ අසුබය වෙනුවට නිකන් 'මේකෙ කොටස් තියෙන්නේ' කියලා ඒ ආකල්පයෙන් එබඳු දෘෂ්ටි කෝණයකින් මේ කය දිහා කොටස් වශයෙන් බලනවා. කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු මේ ආදී වශයෙන් ඒ ඒ කොටස්වලට අවධානය යොමු කරමින් ටික වෙලාවක් කාලය ගත කරනවා. ඉතින් එතකොට අර පිළිකුල් ආකාරයෙන්ම නෙවෙයි අපි දකින්නේ. හැබැයි කොටස් ආකාරයෙන්. අපි හිතමු අපි රූප සටහන්වල ඒ කොටස් දැකල තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් යම් කිසි චිත්‍රපටියක අපි ඒ කොටස් දැකලා තියෙනවා. යම් කිසි අධ්‍යාපනික සඟරාවක මේ කොටස් හොඳට දැකල තියෙනවා. ඉතින් අපි මොකද කරන්නේ? අපේම කයට අවධානය යොමු කරමින්, ඒ ඒ තැන්වල මේ කොටස් පිහිටා තියෙන ආකාරය අපි මීට කලින් දැකල තියෙන ඒ රූප සටහනුත් අනුසාරයෙන් හොඳට සිහියට නගා ගන්නවා. එතකොට කෙස් තියෙන බව, ලොම්, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු, වකුගඩු මේ විදිහට කොටස් වශයෙන් අපිට වැටහෙනවා. මේ කොටස් වශයෙන් වැටහෙන්න වැටහෙන්න මොකද වෙන්නේ? අර අපේ තිබිච්ච උග්‍ර ඝන සංඥාව දැන් දුරු වෙලා යනවා. දැන් අපිට තේරෙනවා "මේ කය සකස් වෙලා තියෙන්නේ කොටස් රැසක එකතුවෙන්" කියලා.

උපමාවකින් කියනවා නම් අපි හිතමු අපිට ගෙදර හොඳ දැකුම්කලු බොහොම ප්‍රියමනාප වාහනයක් තියෙනවා. අපි හැමෝම ඒකට හරි කැමතියි. ඒකෙ නැගලා කොහේ හරි විනෝද චාරිකාවක් යන්න හරි කැමතියි. මොකද මේ වාහනේ අපේ. ඒකට යම් කිසි

වාණිජ නමක් තියෙනවා. brand name එකක් තියෙනවා. ඉතින් ඔය වගේ විවිධාකාර විදිහට ඒකට වටිනාකම් දීලා, ඒකට ඇලිලා, ඒක ගැන මාන්නෙකුත් ඇති කරගෙන තමයි අපි ඉන්නේ. නමුත් අපි ඕක කෑලි කෑලිවලට වෙන් කරල ගත්තොත් - ඔන්න අපි ඒකෙ රෝද හතර ගලවනවා. සුක්කානම ගලවනවා. එන්ජිම ගලවනවා. අනිකුත් සඅංගෝපාංගත් පැත්තකින් තියනවා. ආසන පැත්තකින් තියනවා. ඉතින් මේ විදිහට මේ කොටස් ටික ඔක්කෝම පැත්තකින් තිබ්බොත්, විසුරුවලා දැම්මොත් අපිට තේරෙනවා "දැන් මෙතන අර වාහනය නැහැ. කාර් එකක් නැහැ. වෑන් එකක් නැහැ. මෙතන තියෙන්නේ කොටස් ගොඩක්". මේ කොටස් ගොඩ යම් කිසි ආකාරයකට එකතු කළාම, මේ ටික ඔක්කොම එකට සම්බන්ධ කළාම අපි ඒකට නමක් දෙනවා 'කාර් එක' කියලා. 'බස් එක' කියලා. 'වෑන් එක' කියලා. ඉතින් මේ විදිහට අපිට තේරෙනවා "මෙතන ඇත්ත වශයෙන්ම කාර් එකක් නැහැ. ඇත්ත වශයෙන්ම වාහනයක් නැහැ. හැබැයි ඇත්ත වශයෙන් තියෙන්නේ කොටස් ගොඩක්".

මෙන්න මේ න්‍යායම, මේ ධර්මතාවම, අපිට යොදන්න පුළුවන් අපේ මේ කයටත්. මේ කයත් අපි එකක් වශයෙන් ගත්තහම තමයි හුඟාක් අපේ හිතේ ප්‍රශ්න ඇති වෙන්නේ. හුඟාක් අපේ හිතේ කෙලෙස් ඇති වෙන්නේ. නමුත් අපිට තේරෙනවා නම් "මේ කයත් සකස් වෙලා තියෙන්නේ කොටස් ගොඩක් එකතු වෙලා. කෑලි කෑලි එකතු වෙලා මූට්ටු කරල තමයි මේකත් තියෙන්නේ" කියලා, මේ කොටස් ගොඩ වෙන් වෙන් වශයෙන් දකින්න දකින්න, අපේ හිතේ තියෙන ඒ ඝන සංඥාව දුරු වෙලා යනවා. ඒ වෙනුවට රාශි සංඥාවක් අපේ හිතේ හටගන්නවා.

එතකොට දැන් අනුන්ගෙ කයක් දිහා වුණත් අපිට මේ විදිහට බලන්න පුළුවන් නම් අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් "මේ අනුන්ගෙ තනි කයක් නැහැ. මෙතන තියෙන්නේ කොටස් ගොඩක එකතුවක්. අර වාහනේක කොටස් එකතු කළාට පස්සේ නමක් දෙනවා වගේ අපිත් මේ නමක් දීල තියෙන්නේ. ඇත්ත වශයෙන්ම නම් මෙතන ස්ත්‍රියක් නැහැ. ඇත්ත වශයෙන්ම නම් මෙතන පිරිමියෙක් නැහැ.

ඇත්ත වශයෙන්ම මෙතන තියෙන්නේ කෑලි ගොඩක එකතුවක්. කොටස් ගොඩක එකතුවක්" කියලා අපිට මේ කර්මස්ථානය තවත් වෙනස් ආකාරයකිනුත් වඩන්න පුළුවන්. එතකොට අපේ හිතේ සන සංඥවත් ටික ටික දුරු වෙලා යනවා.

යම් කිසි කෙනෙක් මේ කර්මස්ථානය වඩනකොට - අපි හිතමු මුලින් එයාගෙ හිතේ රාගයක් තිබුණ හින්ද මෙයා අසුබ කර්මස්ථානය ගත්තා. දැන් එයා ක්‍රමානුකූලව අවධානය යොමු කරමින්, ඒ ඒ කොටස් හඳුනාගනිමින්, ඒ ඒ තැන්වලට අවධානය යොමු කරමින් කාලය ගත කරනවා. දැන් මෙහෙම වඩනකොට එයාගෙ රාගයත් දුරු වෙලා ගියා. හිතත් මධ්‍යස්ථ වුණා. හැබැයි දැන් හොඳට කයටම හිත ආවා. මොකද දැන් අර එළියට ගිහිල්ල රාගයෙන් රත් වෙලා තිබ්බ්ච හිත මේ කර්මස්ථානය වඩනකොට ක්‍රමානුකූලව කයට එන්න පටන්ගත්තා. පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ කයටම දැන් පැමිණුනා. දැන් කයේම සමාධිමත් වුණා. කයේම හිත සමාධිමත් වුණහම දැන් මේ කර්මස්ථානය අභිභවා ඊට වඩා සියුම්ව දැන් කය වැටහෙන්න පුළුවන්. කයේ දැනෙන විවිධාකාර සියුම් කම්පන ස්වභාව දැන් මේ යෝගාවචරයට වැටහෙනවා. කයේ තියෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාව එයාට දැන් වැටහෙනවා. ඊළඟට කයේ සිද්ධ වෙන පිම්බීම් හැකිළීම් ස්වභාව පුංචි පුංචි වේදනා ස්වභාව පුංචි පුංචි චලන ස්වභාව දැන් එයාට වැටහෙනවා.

දැන් මේ කර්මස්ථානය දෙර විවෘත කරනවා ඊට වඩා සියුම් කර්මස්ථානයකට යන්න. දැන් මෙයාට අසුබයක් වඩන්න අවශ්‍ය නැහැ. දැන් එයාට පුළුවන් මාරු වෙන්න එක්කො ඕනෑ නම් ආනාපානසතියට. එහෙම නැත්නම් පිම්බීම හැකිළීම කර්මස්ථානයට. එහෙමත් නැත්නම් ධාතු කර්මස්ථානයට. දැන් සෘජුවම - අපි ධාතු කර්මස්ථානය මෙතෙන්දි ගත්තොත් - තද ගති, රළු ගති, උණුසුම් ගති, සිසිල් ගති, චලන ස්වභාව, කම්පනය වෙන ස්වභාව, මේ කයේම තියෙන විවිධාකාර ධාතු ලක්ෂණ දැන් එයාට වැටහෙන්න ගන්නවා. දැන් එයා ඒකත් තව දුරට බලාගෙන ඉන්නකොට එයාට තේරෙනවා

"මේ හැම එකකම හටගැනීමක් තියෙනවා. අවසන් වීමක් තියෙනවා - පටන්ගැනීමක් අවසානයක් තියෙනවා" කියලා.

එතකොට අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් "**සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති**" අපි පටන්ගත්තේ අසුබ කර්මස්ථානයකින් බොහොම සම්මුති මට්ටක ඉඳලා. හැබැයි ටික ටික අපි ඒ සම්මුති මට්ටමෙන් බැහැර වෙලා, ඒ සම්මුති මට්ටම නිසාම ආපු රාගයෙන් හිත නිදහස් කරගෙන, ඊට වඩා ගැඹුරු සියුම් දර්ශනයකට, ඊට වඩා ගැඹුරු සියුම් අවබෝධයකට දැන් ඔන්න පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ පත් වෙනවා. එතකොට කය දැන් ඍජුවම දැනෙනවා. කයේ ස්වභාවය දැන් අපිට තමා වශයෙන්ම දැනෙනවා. ඒක දැනගනිමින් දැකගනිමින් වාසය කරනකොට අපිට තේරෙනවා "මේ කයේ පහළ වෙන මේ සියුම් ලක්ෂණ සියල්ලම ඇති වෙනවා. සියල්ලම නැති වෙනවා. මොහොතක් පාසා මේ එක එක සියුම් සියුම් ලක්ෂණයක් ඇති වීම් ස්වභාවයකින් යුක්තයි. හටගැනීම් ස්වභාවයකින් යුක්තයි. ඒ වගේම නැති වීම් ස්වභාවයකින්, නැත්නම් වැය වෙන ස්වභාවයකින් යුක්තයි" - "**සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති**" කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

දැන් මේ විදිහටත් කෙනෙක් ක්‍රමානුකූලව මේ කර්මස්ථාන හොඳට වඩමින් කාලය ගත කරනවා නම්, එයාට තේරෙනවා "මෙතන තියෙන්නේ හුදෙක් කයක් පමණයි. මෙතන ඉන්නේ කෙනෙක් නෙවෙයි, පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි, මමෙක් නෙවෙයි. මේ කයේ තියෙන්නේ හුදු කොටස් ගොඩක් පමණයි" කියලා. නැත්නම් ඊටත් සියුම් මට්ටමකට ගියහම "ධාතු ටිකක් පමණයි" කියලා. මේ විදිහට කෙනෙක් වඩන්න වඩන්න එයාට තේරෙනවා "මෙතන කයක් තියෙනවා. මේ කය මම තව දුරටත් පරිහරණය කරනවා සිහිය දියුණු කරගන්න. ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න. ඇත්ත සැටියෙන් තව තව වටහාගන්න. යථාභූත ඥාන දර්ශනය මගේ හිතේ තව තව දියුණු කරගන්න" කියලා එයා මේ කය පාවිච්චි කරනවා.

"**යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති**" මේ කර්මස්ථානවල තියෙන ප්‍රබලත්වය නිසාම කය ගැන මුලින් තිබ්ච්ච ඇල්ම ක්‍රමානුකූලව දුරු වෙලා යනවා. මුලින් තිබ්ච්ච අහංකාරකම් මාන්නක්කාරකම් ඒවත් දැන් දුරු වෙලා යනවා. හිත මධ්‍යස්ථ වෙනවා. කය විනිවිද දකිනවා. මේකෙ තියෙන ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය පවා දැන් වැටහෙනවා. මේ වැටහීම හරහා දැන් මෙයාට අවබෝධය මත ඇති වෙච්ච කලකිරීමක් පහළ වෙනවා. ඒක ද්වේෂයක් නෙවෙයි. "මේක අල්ලගෙන ඉඳල වැඩක් නෑ. මේක ග්‍රහණය කරගෙන ඉඳලා, උපාදන කරගෙන ඉඳලා, ආසාවෙන් අල්ල බඳගෙන ඉඳලා තේරුමක් නැහැ" කියන අවබෝධයක්. ඒක පහළ වුණා නම් දැන් මේ හිතට මේක අතහැරල දන්න පුළුවන්. අතහැරල දල ලෝකෙ වෙන කිසිවකුත් උපාදන නොකර ඉන්න පුළුවන්කමක් ඇති වුණොත් අපිට තවත් විපස්සනා ඥානයක් මේ කර්මස්ථාන හරහා අවදි කරගන්න පුළුවන්.

එතකොට ලොවේ කිසිවක් උපාදන නොකර කිසිවක් ඇසුරු කරන්නෙ නැතිව බොහොම ස්වාධීන වෙච්ච හිතක්, බොහොම මධ්‍යස්ථ වෙච්ච හිතක්, සියල්ලෙන් නිදහස් වෙච්ච හිතක්, කිසිවක් අල්ල බදගත්ත නැති හිතක්, කිසිවක් සමග පැටලිච්ච නැති හිතක් පවත්වන්න ටික කාලයකට හෝ එයාට පුළුවන් වෙනවා. ඉතින් එයා තේරුම්ගන්නවා "මේ හිත මුලින් නම් රාගයෙන් බොහෝම බැටකමින් තිබුණේ, ද්වේෂයෙන් බැටකමින් තිබුණේ, මෝහයෙන් මුළා වෙමින් තිබුණේ. ඔන්න මට කෙටි කාලයකට හෝ මේ රාග ද්වේෂ මෝහවලින් තොර චිත්තක්ෂණයක් අත්දකින්න හම්බ වුණා. චිත්ත මට්ටමක් අත්දකින්න හම්බ වුණා. බැරිද මට මේ නිකෙලෙස් භාවය, නිදහස් භාවය තව දුරටත් ප්‍රගුණ කරන්න? තව දුරටත් පවත්වන්න?"

එයා ඒ නිසා දැන් සීලයක් ආරක්ෂා කරනවා. දැන් කය වචනය හික්මවාගෙන ඉන්න තව දුරටත් උත්සාහවන්ත වෙනවා. මොකද, එයාට තේරෙනවා "මෙබඳු පිරිසිදු සිතක් පවත්වන්න නම් හිත ද්වේෂයෙන් කුපිත කරල හරියන්නෙ නෑ. හිත රාගයෙන් මුළා කරල

හරියන්නෙ නෑ. හිත මෝහයෙන් මුළා කරගෙන හරියන්නෙ නෑ. ඒකට යම් කිසි අනුග්‍රහයක් මම සීලයෙන් ලබා දිය යුතුයි". ඒ නිසා එයා සීල අනුග්ගහිතයක් ලබල දෙනවා. කය වචනය හික්මවාගෙන ජීවත් වෙන්න එයා උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඊළඟට එයා ආජීව පාරිශුද්ධියක් ඇති කරගන්නවා. ඒ කියන්නේ නරක දේවල් කරන්නේ නැතිව, තමන්ටත් අනුන්ටත් අයහපතක් වෙන දේවල් කරන්නෙ නැතිව, බොහෝම පිරිසිදු ජීවිතයක් ගත කරන්න එයා උත්සාහවන්ත වෙනවා.

ඒ වගේමයි හිතේ උවමනා කරන සමාධියක් එයා දියුණු කරනවා. හිතේ පැහැදිලි බව දැන් එයාට වටිනවා අනිකුත් දේවල්වලට වඩා. දැන් හිතේ තියෙන අවබෝධය, හිතේ තියෙන පැහැදිලි බව, සතිමත් බව, සමාහිත බව බොහෝම වටිනා දේවල් බව මේ යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා. ඒ නිසා අවශ්‍ය වෙලාවට ඒ සමාධියෙන් අනුග්‍රහයක් කරනවා. සමථයකින් අනුග්‍රහයක් කරනවා.

ඒ වගේමයි තව තව ප්‍රඥාව දියුණු කරනවා. මොකද ප්‍රඥාව නැති නිසා තමයි අපි විවිධාකාර දේවල් තාමත් ග්‍රහණය කරන්නේ. විවිධාකාර දේවල් නැවත නැවත උපාදන කරන්නේ තාමත් මේ හිතේ කාමාශ්‍රව තියෙන නිසා, භවාශ්‍රව තියෙන නිසා, අවිජ්ජාශ්‍රව තියෙන නිසා.

මේ කාරණා ගැඹුරෙන් වැටහෙන්න වැටහෙන්න, මේ යෝගාවචරයා ශීල සමාධි ප්‍රඥා තව තව ප්‍රගුණ කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. එතකොට ශීලය සමාධියට උපකාර කරනවා. සමාධිය ප්‍රඥාවට උපකාර කරනවා. නැවතත් ප්‍රඥාව ශීලයට උපකාර කරනවා. ශීලය ප්‍රඥාවට උපකාර කරනවා. මේ ආදී වශයෙන් ශීල සමාධි ප්‍රඥා කියන මේ ත්‍රිශික්ෂා එකිනෙකට උපකාර කරමින්, එකිනෙකට අනුග්‍රහ කරමින්, මේ යෝගාවචරයා දැන් ඔන්න ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයක් වඩනවා.

අපිට මේ අනුව තේරුම්ගන්න පුළුවන් මේ සතිපට්ඨානයේදිත් යම් කිසි යෝගාවචරයෙකුට තමන්ගෙ හිතේ පහළ වෙච්ච රාගයක්,

මාන්නයක්, අහංකාරකමක් පවත්වාගනිමින්, ඒකෙන් කෙලෙස් හරිත වෙන්නෙ නැතුව, ඒවා හිතින් අයින් කරගෙන, හිත මධ්‍යස්ථ කරගෙන, ඊටත් වඩා සියුම් කර්මස්ථානවලට යොමු වෙලා තව තව හිතේ ප්‍රඥාව දියුණු කරගෙන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩන්න මගක් මේ සතිපට්ඨානය හරහාත් සකස් වෙන බව.

ඉතින් ඒ නිසා අපිත් මේ කරුණු හොඳින් තේරුම් අරගෙන, අද දවසේත් මේ ධර්ම දේශනාව තුළින් අපි වඩන භාවනාවට යම් කිසි මග පෙන්වීමක් යම් කිසි ධෛර්යයක් ඇති කරගෙන අපේ ගුණ ජීවිතය වඩාගන්න, අපේ කර්මස්ථානය දියුණු කරගන්න, අපේ යෝගාවචර ජීවිතය සාර්ථක කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා සියලුදෙනාටම මග පෙන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද දින ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

5 | ධාතුමනසිකාරය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ දිනවල ඉරු දින ධර්ම දේශනාව සඳහා මාතෘකාව වශයෙන් තබාගෙන තිබෙන්නේ මජ්ඣිම නිකායේ **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය.** මජ්ඣිම නිකායේ වගේම දීඝ නිකායෙත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයක් අන්තර්ගත වෙනවා. දීඝ නිකායේ එන සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ විශේෂත්වය තමයි ධම්මානුපස්සනා කොටසේ එන සච්ච පබ්බය - චතුරාර්ය සත්‍යය ගැන කියවෙන ඒ කොටස සෑහෙන්න දීර්ඝව විස්තර කරලා තියෙනවා. මජ්ඣිම නිකායේ එන කොටස ඒක සංක්ෂිප්තව විස්තර කරල තියෙනවා. ඒ හැරෙන්න මේ සූත්‍ර දෙකම සමානයි කියල කියන්න පුළුවන්. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය දේශනා කරන්නේ කුරු කියන රටේ කම්මාසදම්ම නුවරදි. මේ කම්මාසදම්ම නුවරදි තවත් සූත්‍ර ගණනාවක් දේශනා කරල තියෙනවා. අරියවාස සූත්‍රය එහෙමත් දේශනා කරල තියෙන්නේ කුරු රටේ කම්මාසදම්ම නියම්ගමේදි. විශේෂයෙන්ම ටිකක් ගැඹුරක් අවබෝධ කරගන්න පුළුවන් පිරිසක්, ඒ වගේම ප්‍රායෝගිකව මේ දහම

හදුරන පිරිසක් එල්ල කරගෙන යම් යම් සූත්‍ර කුරු රට කම්මාසදම්ම නියම්ගමේ දේශනා කරපු බවක් මේ සූත්‍ර දිහා බලනකොට කෙනෙකුට වටහාගන්න පුළුවන්.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙත් තනිකරම ප්‍රායෝගික දහම් මාර්ගයක්, ප්‍රායෝගික නිවන් මාර්ගයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ හෙළි කරනවා. මේ සූත්‍රය පටන්ගන්නෙම "**එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො**" මහණෙනි, ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා. ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා. නොවරදින මාර්ගයක් තියෙනවා. "**සත්තානං විසුද්ධියා**" සත්ත්වයින්ගේ විශුද්ධිය පිණිස, සත්ත්වයින්ගේ චිත්ත පාරිශුද්ධිය පිණිස. "**සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය**" ශෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් සමතික්‍රමණය කරන්න, ඒවා අභිභවා යන්න, ඒවා සමනය කරන්න, මැඩ පවත්වන්න. "**දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය**" දුක් දොම්නස් දුරු කරල දන්න. ඊළඟට "**ඤායස්ස අධිගමාය**" භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වන නිවැරදි මාර්ගය කුමක්ද? කියලා තමන්ටම ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වශයෙන් අවබෝධ කරගන්න, මාර්ගය හෙළි වෙන්න. අපි මුලදී හරියට මාර්ගයක් දන්නෙ නැතුව එහෙ යනවා මෙහෙ යනවා, අරයා දිහා බලනවා මෙයා දිහා බලනවා.

ඔය වගේ බොහොම අවිනිශ්චිත ස්වභාවයක් තමයි අපේ ගමන සම්බන්ධයෙන් තියෙන්නේ. අපි ශ්‍රද්ධාවෙන් පටන් අරගෙන ගමන ආරම්භ කරනවා. ගමන යනකොට තාමත් තමන් තුළ විශ්වාසය ගොඩනැගිල නැත්නම්, ඒ යන ඉලක්කය ගැන යම් නිවැරදි අවබෝධයක් නැත්නම්, නිවැරදි වැටහීමක් නැත්නම්, අපිට ඒ ගමන ගැන ස්ථිර වශයෙන් කියාගන්න බැහැ. "මෙන්න මෙතෙන්ටයි මම යොමු වෙන්න ඕනෑ. මෙන්න මේකයි ඒකායන මාර්ගය. යා යුත්තේ මෙන්න මේ විදිහටයි. කළ යුත්තේ මෙන්න මේකයි" කියලා තමන්ට ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වශයෙන් වැටහෙන්නෙ නැහැ. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා එහෙම ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වටහාගන්න පුළුවන් ඒකායන මාර්ගයක්, ඍජු මාර්ගයක්. ඒ වගේම ඒ මාර්ගය වඩද්දී ගත යුතු ඉදිරි ක්‍රියා මාර්ගය, යා යුතු ඉදිරි මාර්ගය මෙන්න මේකයි කියල තමන්ට පැහැදිලි වෙන මාර්ගයක් තියෙනවා "**ඤායස්ස අධිගමාය**". අන්න ඒ

'ඤාය' කියල කියන ඒ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කුමක්ද? කියලා තමන්ටම ප්‍රායෝගිකව වැටහෙන ක්‍රමයක් තියෙනවා. "**නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය**" නිවන් සුව සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා. ඒ කුමක්ද? "**යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා**" ඒ තමයි මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්.

මේ වගේ අතිශය ප්‍රබල ප්‍රකාශයක් කරල තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය දේශනා කරන්න පටන්ගන්නේ. දැන් අපි කාලය ගත කරන්නේ කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයේ. කායානුපස්සනා - කයෙහි කය අනුව නැවත නැවත බැලීම කියල කියන්න පුළුවන්; අනුපස්සනා කිරීම.

කායානුපස්සනාව ගැන අපි දීර්ඝව කථා කරගෙන යන අවස්ථාවෙදි අපි මුලින්ම කථා කළා ආනාපානසතිය ගැන. කොහොමද ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය භාවිතා කරල අපේ සිහිය දියුණු කරන්නේ? ඊට පස්සේ ඒකම තව තව වර්ධනය කරලා, එතන හුස්ම රැල්ලේ සියුම් සියුම් ලක්ෂණ හඳුනාගෙන අපි සම්පජඤ්ඤය දියුණු කරන්නේ කොහොමද? කියන එක ගැන අපි යම් පමණකට සාකච්ඡා කළා. කෙටියෙන් මතක් කරගන්නවා නම් මුලින්ම අපි නාසිකාග්‍රය අසල අපේ අවධානය පවත්වනවා. එතකොට වර්තමාන වශයෙන් සිද්ධ වෙන ආශ්වාසය අපි හඳුනාගන්නවා. වර්තමාන වශයෙන් සිද්ධ වෙන ප්‍රශ්වාසය අපි හඳුනාගන්නවා. හිත එහෙ මෙහෙ දුවනවා නම් ඕනෑ නම් මෙනෙහි කිරීමකුත් කරනවා "හුස්ම ගන්නවා, හෙළනවා" කියලා. ඊට පස්සේ හිත ටිකක් කීකරු වුණහම ඒ මෙනෙහි කිරීම නතර කරලා බොහොම සන්සුන් මනසකින් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාව ගැන පූර්ණ වශයෙන් දැනුවත් වෙන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව යොමු කරනවා තව ටිකක් මේ අරමුණ දිහා සියුම්ව දකින්න. මේ අරමුණ ස්වභාවයෙන්මත් හරිම සියුම්. ඉතින් එබඳු සියුම් අරමුණක තව තව සියුම් ලක්ෂණ ගති ලක්ෂණ දැනගන්න නම්, අපේ සතිය තීව්‍ර සතියක් තියුණු සතියක් බවට පත් වෙන්න අවශ්‍යයි. ඒ වගේමයි හිත බොහොම කීකරු වෙලා, සංසිඳිලා, ඒකාග්‍ර වෙලා තියෙන්නත්

අවශ්‍යයි. අපිත් ඉරියව්ව මාරු කරන්න යන්නෙ නැතුව, අත පය හොලවන්න යන්නෙ නැතුව, හිතේ සැක පහළ කරගන්න යන්නෙ නැතුව, හිත නින්දට වට්ටගන්න යන්නෙත් නැතුව බොහොම සීරුවෙන් මේ කටයුත්ත කරන්න අවශ්‍යයි.

ඉතින් මේ වගේ දේවල් කියන්න ලේසියි. කරන්න අමාරුයි. මේ පින්වතුන් ප්‍රායෝගිකව භාවනාවේ යෙදිල තියෙනවා නම් දන්නවා, මේ දේවල් සරලයි වගේ තේරුණාට මේක කරන්න ගියහම තමයි මේවා කොයි තරම් නම් අමාරුද කියල තේරෙන්නේ. ප්‍රායෝගිකව මෙබඳු දහමක් ප්‍රගුණ කරන්න ගිය කෙනෙකුට තමයි තේරෙන්නේ "මේවා මේ විදිහට කිව්වට හරිම අමාරුයි මේවා කරන්න". මේ සරල බවින් හැඟෙන්නෙ නෑ මේක ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කිරීම පහසුයි කියලා. සරල බව නිසාම මේක අපහසුයි. ඒ වගේමයි සරල බව තුළින්මයි අපිට ගැඹුරට යන්නත් තියෙන්නේ. ඉතින් යම් කිසි කෙනෙක් හිතනවා නම් "මේ කමටහන් හරිම සරලයි. මෙච්චර දේකින් ගැඹුරකට යන්න පුළුවන්ද?" කියලා, ඒ කියන්නේ එයා භාවනාව ගැන දන්න කෙනෙක් නෙවෙයි. නිවැරදිව භාවනාවක් වඩපු කෙනෙක් අනිවාර්යයෙන් දන්නවා කමටහන සරල වෙච්ච තරමට, සියුම් වෙච්ච තරමට, තියුණු වෙච්ච තරමට තමයි හිත මහා ගැඹුරකට අරගෙන යන්නේ කියලා. ගැඹුරු අවබෝධයක් දක්වා, ගැඹුරු විපස්සනා නුවණක් දක්වා අරගෙන යනවා එබඳු සරල භාවයක් හරහා. ඉතින් ඒ වගේ මහා පුදුම ආශ්චර්යයවත් බවක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ප්‍රායෝගික දහම තුළ අපිට දකින්න ලැබෙනවා.

ඒ නිසා දැන් ආනාපානසතිය වඩද්දිත් අපේ හිත තව තව ඒකාග්‍ර කරලා අරමුණ සියුම්ව විමසනකොට අපිට වැටහෙනවා "ඒක යම් අවස්ථාවකදි දිගයි. යම් අවස්ථාවකදි කෙටියි. යම් අවස්ථාවකදි උණුසුම්. තවත් අවස්ථාවකදි සිසිල්. යම් අවස්ථාවකදි එක නාස් පුඩුවකින් ඇතුල් වෙනවා. තව අවස්ථාවකදි අනිත් නාස් පුඩුවෙන් ඇතුල් වෙනවා. යම් අවස්ථාවකදි එක නාස් පුඩුවකින් පිට වෙනවා. තවත් අවස්ථාවකදි අනිත් නාස් පුඩුවෙන් පිට වෙනවා" මේ ආදී

වශයෙන් මේ සංසිද්ධියේ තියෙන සියුම් සියුම් පැති, වෙනස්කම් අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. මේක ගැන කිසිම පාලනයකුත් අපිට නැහැ. අපිට තියෙන්නේ බොහොම විවෘත මනසකින් මේ දිහා බලා ඉන්න, අධ්‍යයනය කරන්නයි. ඉතින් මේ කටයුත්තේ අපි නියැලෙන්න නියැලෙන්න අපිට මේ සංසිද්ධියේ විවිධ පැති තේරෙන්න පටන්ගන්නවා.

මේ ක්‍රියාවලිය පටන්ගන්න හැටි, මේක ක්ෂණිකව වෙනස් වෙන හැටි, ක්ෂණිකව නැති වෙලා යන හැටි හඳුනාගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඉතින් යම් කිසි කෙනෙක් මෙබඳු ක්‍රමයක් හරහා හිතේ ඒකාග්‍රතාව දියුණු කරගත්තා නම්, එයාට පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා කයේ නිරීක්ෂණයක් කරන්න. ඒ කියන්නේ ආනාපානසතිය හරහාම දිගට යන්නත් ක්‍රම තියෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් මජ්ඣිම නිකායේම ආනාපානසති සූත්‍රයේ එබඳු ක්‍රමයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ආනාපානසති කොටසේ ඒ 16 ආකාර ආනාපානසතියෙන් මුල් කොටස් හතර පමණයි විස්තර කරන්නේ. කායානුපස්සනා කොටසට අයත් හතර පමණයි අන්තර්ගත කරල තියෙන්නෙ. ඉතින් ආනාපානසතියෙන් ඒකාග්‍රතාවක් හදාගත්ත යෝගාවචරයෙකුට ඒ ඒකාග්‍රතාවම පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් වෙනත් කර්මස්ථානයක් දියුණු කරන්නත්.

සතිපට්ඨානයේ කායානුපස්සනාව කොටස ගැන හොඳින් විමසල බලන කෙනෙකුට වැටහෙනවා "මේ කමටහන් අතර යම් කිසි සම්බන්ධතා තියෙනවා. එකකින් පටන් අරගෙන ඊළඟ කොටසට අපිට අවතීර්ණ වෙන්න පුළුවන්". ආනාපානසතියෙන් පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සේ ඕනෑ නම් කෙනෙකුට ධාතු මනසිකාරයට පිවිසෙන්න පුළුවන්. ආනාපානසතියෙන් පටන් අරගෙන ඕනෑ නම් කෙනෙකුට ඉරියාපථවලට පිවිසෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් ඉරියාපථවලින් පටන් අරගෙන ආනාපානසතියට පිවිසෙන්නත් පුළුවන්. ඒ වගේම මේවා අතර යම් යම් සම්බන්ධතා ගොඩනගාගන්න පුළුවන්. ප්‍රායෝගිකව මේක පුහුණු කරනකොට තමන්ටම එබඳු සම්බන්ධතා යම් යම් පහසු ක්‍රම වැටහෙන්න පුළුවන්. ඒකෙ වැරැද්දක් නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විදිහට ආනාපානසතිය විස්තර කරලා, ඊළඟට ඉරියාපථ ගැන විස්තර කරනවා. ඇවිදීමෙදි, හිටගෙන සිටීමෙදි, ඉඳගෙන සිටීමෙදි, සැතපෙනකොට සිහිය පවත්වන්නේ කොහොමද කියන එක ගැන විස්තර කරනවා. ඊට පස්සේ මේ අපි දියුණු කරගත්ත සිහිය දවසේ එදිනෙදා කටයුතුවලටත් පතුරුවමින්, ඒ සෑම කටයුත්තකදීම අවධානය පවත්වමින්, සතිය දියුණු කරමින්, තමන්ගේ ජීවිතයට සතිමත් භාවය එක්කාසු කරගන්නෙ කොහොමද කියන එක සම්පජඤ්ඤ පබ්බයෙන් විශේෂයෙන් දේශනා කරනවා. මොකද, අපි මේ වෙන් කරගත්ත කාල පරිච්ඡේදයකදී පමණක් කෙටි වෙලාවක් සක්මන් භාවනාවක නිරත වෙලා, කෙටි වෙලාවක් පර්යංක භාවනාවක නිරත වෙලා මේ මුළු කාර්යය සාර්ථක කරගන්න බැහැ. ඒ නිසා අපි එදිනෙදා ජීවිතේ කරන කටයුතුවලදීත් කොහොමද ඒ කටයුත්ත සිහියෙන් කරන්නේ? කියලා අපි යම් උත්සාහයකින් දක්ෂතාවකින් කටයුතු කරන්න අවශ්‍යයි. මොකද අපි දන්නවා විශේෂයෙන් ගිහි පින්වතුන් කාර්ය බහුල ජීවිතයක් ගත කරන්නේ. විවිධාකාර වගකීම්වල රාජකාරි කටයුතුවල නිරත වෙනවා. ඉතින් එතකොට අපි සම්පූර්ණයෙන්ම ඒ කරපු භාවනාව අමතක කරල දාල සතිය අමතක කරල දාල වල්මත් වෙච්ච මනසකින් ඒ කටයුතු කරනවා නම්, එතකොට භාවනාවකට ඒක සුදුසු නැහැ.

ඉතින් ඒ නිසා අපි භාවනාවකදි දියුණු කරගන්න සතිය කොහොමද අඩු තරමින් අනෙකුත් කටයුතුවලදි පවත්වන්නේ? අනිකුත් කටයුතුත් කොහොමද සතියෙන් කරන්නේ? කියන එක ගැන අපි එහෙනම් අවධානය යොමු කරන්න අවශ්‍යයි. උදේට නැගිට්ටහම පාද දෙක පොළවේ වදිනකොට අපිට ස්පර්ශයක් දැනෙනවා. යම් සීතලක් දැනෙනවා. යම් උණුසුමක් දැනෙනවා. ඊට පස්සෙ අපි හිතමු අපි මූණ කට සෝදගන්න නාන කාමරයට, වැසිකිළියට යනකොට ඔන්න එතෙන්ටත් අපිට අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන්. දොර විවෘත කරද්දි එතෙන්ට අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන්. ඊළඟට දත් මදිනකොට ඒ ගැන අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන්. මේ ආදී වශයෙන් අපි මේ සාමාන්‍යයෙන් නොසලකා හැරල දාල තියෙන - දත් මදිනවා වගේ ක්‍රියාවක් ගත්තොත්, අපි එබඳු ක්‍රියා සාමාන්‍යයෙන්

සිහියෙන් කරන්නෙ නැහැ. සැලකිල්ලෙන් කරන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට ඒ වෙලාවෙ වෙන වෙන දේවල් කල්පනා කරනවා. අතීතය ගැන කල්පනා කරනවා. කරන්න තියෙන දේවල් ගැන කල්පනා කරනවා. එබඳු ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. නමුත් දැන් අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා අපි සාමාන්‍යයෙන් අතහැරල දල තිබ්බ අතිශය සරල ක්‍රියාකාරකම්, අපේ එදිනෙද ජීවිතේ අපි ඔහේ නිකන් පුරුද්දට කරපු ක්‍රියාකාරකම් "පුළුවන්ද මට සිහියෙන් කරන්න? සතියෙන් කරන්න?" කියලා. අන්න එතකොට තමයි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපේ අසතිමත් බව දුරු වෙලා සතිමත් බව අපේ ජීවිතයට එකතු වෙන්නේ.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා පටික්කූල මනසිකාරය. ඒ කියන්නේ අපි කය ගැන හිතාගෙන ඉන්නේ "මේක බොහොම ලස්සනයි. මේක බොහොම ප්‍රිය උපදවනවා. මේක බොහොම ශක්තිමත්" කියල බොහොම උජාරුවකින් අපි කය ගැන හිතාගෙන ඉන්නවා. නමුත් මේකෙ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ පටික්කූල මනසිකාරයක්, නැත්නම් අසුබ භාවනාවක් කියල දෙනවා. කය සකස් වෙලා තියෙන ප්‍රධාන කොටස්, නැත්නම් බොහොම ප්‍රකට පහසුවෙන් දැනගන්න පුළුවන් කොටස් 32 ක් ඉස්සරහට අරගෙන ඒ කොටස්වල තමන්ගේ හිත හසුරුවන්න කියල උගන්වනවා. එතකොට ඒ ඒ කොටසක තියෙන පිළිකුල් ස්වභාවය, ඒකෙ තියෙන දුර්වර්ණ ස්වභාවය, ඊළඟට හැඩයෙන් බොහොම විකෘති ස්වභාවය, ඒ වගේම දුර්ගන්ධ ස්වභාවය, මේ වගේ දේවල් අපිට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වැටහෙන්න වැටහෙන්න කය ගැන තිබ්බ ඒ වැරදි සුබ ආකල්පය හිතෙන් බැහැර වෙලා මෙතන තියෙන යථා ස්වභාවය කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා අපේ හිත රාගරක්ත වෙච්ච වෙලාවක, රාගයෙන් දැවෙන වෙලාවක එක පාරටම ආනාපානසතිය, ධාතු කර්මස්ථානය වගේ කර්මස්ථානවලට පිවිසෙන්නෙ නැතුව කෙනෙකුට පුළුවන් අසුබ කර්මස්ථානයක් වඩන්න. ඒ තුළින් අර උත්සන්න වෙලා තිබ්බ රාගය සංසිඳවගෙන, නැවතත් හිත මධ්‍යස්ථ කරගෙන ඊට පස්සෙ ආනාපානසතිය හෝ යම් කිසි අනෙකුත් කර්මස්ථානයක් වඩන්න කෙනෙකුට අවස්ථාව තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ දිහා බැලුවහම මේ කායානුපස්සනාවේ විවිධ කර්මස්ථාන තුළින් අපේ හිතට ඒ ඒ අවස්ථාවට අනුකූලව ප්‍රයෝජනය ගන්න පුළුවන්. හරියට ආයුධ කට්ටලයක් වගේ. විවිධාකාර ආයුධ තියෙනවා - මිටියක් තියෙනවා, කියතක් තියෙනවා, විදින බුරුමයක් තියෙනවා. විවිධාකාර ආයුධ තියෙනවා. එතකොට ඒ ඒ කටයුත්තට අදාළ ආයුධය අපි තෝරගන්න අවශ්‍යයි. අපි දැනගන්න ඕනෑ මේ ආයුධය කොතෙන්ටද පාවිච්චි කරන්නෙ කියලා. අන්න ඒ වගේ මෙතැනත් කර්මස්ථාන රැසක් තියනවා. ඒ කර්මස්ථානවලින් අපිට 'මේ අවස්ථාවෙදි මගේ හිතේ දැන් පවත්නා තත්ත්වයට සුදුසු කර්මස්ථානය කුමක්ද?' කියල එහෙම නම් අපි තෝරගන්න අවශ්‍යයි.

එතකොට කෙනෙක් ක්‍රමානුකූලව මේ විදිහට හිත දියුණු කරගෙන යනකොට - අපි හිතමු ඕනැ නම් ආනාපානසතියෙන්ම එයා පටන්ගත්තා. එයාගෙ හිත ටික ටික ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය හඳුනාගත්තා. දැන් එයාට පුළුවන් ආශ්වාසයේ සිහියෙන් ඉන්න, ප්‍රශ්වාසයේ සිහියෙන් ඉන්න. එතකොට ඇතැම් ආශ්වාස දිග වශයෙන්, ඇතැම් ආශ්වාස කෙටි වශයෙන්, ඇතැම් ප්‍රශ්වාස දිග වශයෙන්, ඇතැම් ප්‍රශ්වාස කෙටි වශයෙන් එයාට වැටහෙනවා. ඒ කියන්නේ එයාට දැන් ටික ටික හුස්ම රැල්ල දිහා බොහොම සියුම්ව බලන්න පුළුවන් හැකියාවක් දියුණු වෙලා. ඉතින් හුස්ම රැල්ලේම වුණත් ඊළඟට ඕනැ නම් එයාට ධාතු ලක්ෂණ මතු කරගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ ඇතැම් හුස්ම රැළි උණුසුම්. ඇතැම් හුස්ම රැළි සිසිල්. නැත්නම් ආශ්වාසය සිසිල්. ප්‍රශ්වාසය උණුසුම්. ආශ්වාසය ටිකක් ගොරෝසු ඇතිල්ලෙන ගතියකින් වැටහෙනවා. ප්‍රශ්වාසය ටිකක් සියුම්ව ඇතිල්ලෙන ගතියකින් වැටහෙනවා. මේ වගේ යම් යම් බොහොම සියුම් ධාතු ලක්ෂණ වුණත් මෙතනින් මතු කරගන්න පුළුවන්.

ඇතැම් වෙලාවට අපි පටික්කූල මනසිකාරයේ යෙදෙනකොට, අසුබ භාවනාවේ යෙදෙනකොට, කය ගැන ව්‍යවච්ඡේදනය කරල බලනකොට, ඒ ඒ කොටස්වල අවධානය පවත්වමින් කාලය ගත

කරනකොට, කයටම හිත එන ස්වභාවයක් තියනවා. අපි කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු ඔය විදිහට කය දිහා බලාගෙන යනවා. මෙහෙම අපේ හිත හසුරුවමින් ඉන්නකොට, කය ඇතුළේ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපි හිත හසුරුවනකොට, අපේ අවධානය හසුරුවනකොට කයටම හිත එන ප්‍රවණතාවක් තියෙනවා. අතන මෙතන දුව දුව හිටපු හිත, අතීතය අනාගතය ඇසුරු කරපු හිත දැන් ඒවායින් අතමිදිලා මේ කයට පැමිණෙන ගතියක් තේරෙන්න ගන්නවා. ඒ විදිහට කයට පැමිණියහම කයේ තියෙන තවත් සියුම් ලක්ෂණ තේරෙන්නත් පුළුවන්. කලින් නම් මේ දේවල් අපිට වැටහුණේ නැහැ. මොකද, අපේ හිත සම්පූර්ණයෙන්ම බාහිරේ තිබුණේ. එළියට ගිහිල්ලයි තිබුණේ. නමුත් දැන් ඔන්න හිත ඇතුළට ආවා. අපි ගාවට ආවා. අපි ගාවට ආවට පස්සේ කයේ තියෙන සියුම් සියුම් ක්‍රියාකාරකම්, ගති ලක්ෂණ අපිට වැටහෙන්න පුළුවන්. එතකොට කයේ ඇතැම් වෙලාවට තද වෙන ගතියක්, ඇතැම් වෙලාවට මෘදු වෙන ගතියක්, ඇතැම් වෙලාවට ගොරෝසු ගතියක්, ඇතැම් වෙලාවට සිනිඳු ගතියක්, ඇතැම් වෙලාවට බර ගතියක්, ඇතැම් වෙලාවට සැහැල්ලු ගතියක් - මෙන්න මේ වගේ ධාතු ලක්ෂණ හයක් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. එක්කො තදයි නැත්නම් මෘදුයි. එක්කො ගොරෝසුයි නැත්නම් සිනිඳුයි. එක්කො බරයි නැත්නම් සැහැල්ලුයි.

මේ ලක්ෂණ හයට අපි කියනවා පඨවි ධාතුවේ ලක්ෂණ කියලා. කයේ මේ පඨවි ධාතු ලක්ෂණ කෙනෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි වාඩි වෙලා ඉන්නකොට ඇතැම් තැන්වල තද ගති දැනෙනවා. එතකොට අපිට ඒ තද තැන්වලට අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන්. ඇතැම් තැන් රළුවට වැටහෙනවා. ඒ රළු ස්වභාවයට අපිට අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන්. ඇතැම් තැන් බොහොම සිනිඳුවට වැටහෙනවා. අපි හිතමු තොල් දෙක අතර බොහොම සිනිඳු දැනීමක් තියෙනවා. අන්න එතනට අපිට අවධානය යොමු කරල මේ සිනිඳු බව හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඊළඟට ඇතැම් වෙලාවට බර දැනෙනවා. අපි වාඩි වෙලා ඉන්නකොට අපි ඉන්න ආසනය මත කොට්ටය මත උඩු කයේ බර යෙදිල තියෙනවා.

පීඩනයක් ඇති කරල තියෙනවා. එතකොට අපිට එතැන බර හඳුනාගන්න පුළුවන්.

මේ විදිහට කයේ තියෙන ගොරෝසු ගති, සිනිඳු ගති, තද ගති, මෘදු ගති, බර ගති, සැහැල්ලු ගති අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන් නම්, එතකොට අපි එතනින් තේරුම්ගන්නවා "මේ පඨවි ධාතුව තමයි මම හඳුනාගෙන තියෙන්නේ". පඨවි ධාතුව කථා කරන්නෙ පඨවි ධාතුවේ ලක්ෂණ හරහා. යෝගාවචරයා මේ පඨවි ධාතුව කථා කරන භාෂාව ඉගෙනගන්න අවශ්‍යයි. හරි ලස්සනට අති පූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රකාශයක් කරනවා. ඒ තමයි "ධාතූන්ගේ භාෂාව යෝගාවචරයා ඉගෙනගත යුතුයි" කියලා. අපි දැන් මේ තේරුම්ගන්නේ ධාතූන්ගේ භාෂාව. ධාතූන් මොන විදිහටද කථා කරන්නේ කියලා. පඨවි ධාතුව කථා කරන්නේ තද ගති, මෘදු ගති, රළු ගොරෝසු ගති, සිනිඳු ගති, බර ගති, සැහැල්ලු ගති. මේ ලක්ෂණ හය හරහා තමයි පඨවි ධාතුව අපිට එයා ඉන්න බව ප්‍රකාශ කරන්නේ. එයා ක්‍රියාත්මක වෙන බව ප්‍රකාශ කරන්නේ.

ඇතැම් වෙලාවට අපිට වැටහෙනවා ගලන ගතියක්, වැගිරෙන ගතියක්. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි අපේ කය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නකොට දහඩිය වැගිරෙනවා තේරෙන්න ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් කෙළ වැක්කෙරෙනවා තේරෙන්න ගන්නවා. කෙළ උනනවා තේරෙන්න ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් රුධිරය සංසරණය වෙනවා රුධිරය ගලනවා තේරෙන්න ගන්නවා. එතකොට අපි තේරුම්ගන්නවා "ආ මේ තියෙන්නේ වැගිරෙන ගතියක්. මේ තියෙන්නේ ගලන ගතියක්". ඒ වගේමයි ඇතැම් කෙනෙකුට බොහොම සියුම්ව මේ කය පිඬු කරල තියෙනවා තේරෙනවා. එක කුට්ටියක් වගේ එක ඒකකයක් වගේ තත්ත්වයක් මේකෙ තියෙනවා. අන්න එතන තියනවා පිඬු කරන ස්වභාවයක්. අපි දන්නවා සිමෙන්ති කුඩු ගොඩකට වතුර ටිකක් දැම්මහම ඒ සිමෙන්ති කුඩු ගොඩ ඔක්කොම එකට ඇලිලා එක කුට්ටියක් බවට එක ගුලියක් බවට පත් වෙනවා. වතුරේ තියෙනවා ආබන්ධන ලක්ෂණයක්. එකට පිඬු කරන ස්වභාවයක්. මේ පිඬු කරන ස්වභාවයත් ගලන ස්වභාවයත් ආපෝ

ධාතුවේ ලක්ෂණ. එතකොට අපේ කයට අපි අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නකොට ඇතැම් වෙලාවට මේ ගලන ගතිය අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. පිඬු කරන ගතිය හඳුනාගන්න පුළුවන්. එබඳු ලක්ෂණ අපිට හඳුනගන්න පුළුවන් නම්, අපි තේරුම්ගන්නවා "මේ වෙලාවෙදි ඉස්සරහට ඇවිල්ල තියෙන්නෙ ආපෝ ධාතුව - ද්‍රව ස්වභාවය".

ඇතැම් වෙලාවට කයේ උණුසුම් ගති තියෙනවා. අපි දන්නවා අපිට උණ ගත්තහම කය හොඳටම උණුසුම්. කයේ කොහොමත් නිකන් දැවෙන ගතියක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ සමහර දවස්වලට ඇඟ පිච්චෙනවා වගේ. දැවෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි ආහාර ජීර්ණය කරන්නත් යම් ප්‍රබල උණුසුමක් අවශ්‍යයි. මේ කයේ කොහොමත් පරිසරයට සාපේක්ෂකව යම් උණුසුමක් තියෙනවා. අපි දන්නවා මේ කාලෙ වසංගත රෝගය පරීක්ෂා කරල බලන්නෙත් මේ ඇඟේ උෂ්ණත්වය පරීක්ෂා කරල බලලා. මේ විදිහට කය නිරන්තරයෙන්ම උණුසුම් සිසිල් ස්වභාවවලට ලක් වෙනවා.

අපි තවත් සරල උදහරණයක් ගත්තොත් - අපි වාඩි වෙලා ඉන්නකොට එක අතක් මත එක අතක් තියාගෙන ඉන්නවා නම්, ඒ එක අතක උණුසුම අනිත් අතට වැටහෙනවා. අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය සැලකුවොත් ආශ්වාසය සිසිල්, ප්‍රශ්වාසය උණුසුම් වශයෙන් සමහර විට වැටහෙන්න පුළුවන්. මේ වගේ කෙනෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන් "මේ කයේ තියෙනවා උණුසුම් සිසිල් ගති. උණුසුම් වීම් සිසිල් වීම් තියෙනවා". මේ උණුසුම් සිසිල් ගති කෙනෙක් හඳුනගනිද්දි එයා තේරුම්ගන්නවා "මේ මම හඳුනාගෙන තියෙන්නේ තේජෝ ධාතුව. තේජෝ ධාතුවේ ධාතු ලක්ෂණ තමයි මේ හඳුනාගෙන තියෙන්නේ'. මෙතනින් හැබැයි අදහස් වෙන්නෙ නැහැ අපි මේ ලක්ෂණ හඳුනාගන්නා මොහොතේදීම ඒ ඒ ලක්ෂණය අයිති කොයි කොයි ධාතුවටද කියල යුහුසුලුව මතක් කරගැනීමක් මෙතෙන්දි අවශ්‍ය බවක්. ධාතු ලක්ෂණ ටික හඳුනාගැනීම තමයි අවශ්‍ය වෙන්නේ. මනසින් කල්පනා කරකර "ඒ ඒ ලක්ෂණය කොයි කොයි ධාතුවටද අයිති වෙලා තියෙන්නේ" කියල ඒවා කල්පනා කරන්න හෝ ඒවාට නම් දෙන්න අවශ්‍ය නෑ භාවනා කරද්දි. භාවනා කරද්දි මේ ලක්ෂණ හැකි තාක් හඳුනාගැනීම තමයි අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඒවා මොන

ධාතුවටද අයිති වුණේ කියන එක අපි දීපු අර්ථකථනයක්, නම් කිරීමක්. සන්නිවේදනය පිණිස අපි ඇති කරගත්ත යම් සම්මුතියක් එතන තියෙන්නේ. ප්‍රායෝගිකව මේ ධාතු ලක්ෂණ ටික හඳුනාගන්න එක තමයි අපි භාවනාවෙදි කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

ඒ හැර, මේ කයේ චලනය වෙන ස්වභාව තියෙනවා. කම්පනය වෙන ස්වභාව තියෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන්, හුස්ම ගැනීමේදි උදරය ඉස්සරහට චලනය වෙනවා. හුස්ම පිට කිරීමේදි උදරය ආපස්සට චලනය වෙනවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය වායු ධාරාවක්, චලනය වීමක්. ඇතැම් වෙලාවට අපේ මුඛයෙන් උඩට පැමිණෙන වාතයක් තියෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට යටට ගලන වාතයක් තියෙනවා, විසිරෙන වාතයක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි අපේ කය චලනය කරද්දි, අත පය හසුරුවද්දි ඒ චලනය කිරීම සඳහා වාතය මුල් වෙනවා. වායෝ ධාතුව මුල් වෙනවා. එතකොට මේ චලනය කිරීම් දරාගෙන සිටීම් මේ සියල්ලටම මුල් වෙන්නෙ වායෝ ධාතුව. අපිට යම් වෙලාවකදී වැටහෙනවා නම් කයේ කම්පනය වෙන ස්වභාවයක්, චංචල වෙන ස්වභාවයක්, වායෝ ස්වභාවයක් තමයි එතකොට අපි තේරුම් ගන්නේ "දැන් වායෝ ධාතුව තමයි මම හඳුනාගෙන තියෙන්නේ. එයාගෙ භාෂාව තමයි දැන් මම මේ තේරුම්ගන්නේ" කියලා. මේ අනුව, කය ගැන අවධානයෙන් ඉන්න ඉන්න මේ ධාතු ලක්ෂණ කෙනෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ධාතු මනසිකාරය කොටසෙදි දේශනා කරනවා "**පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු ඉමමෙවකායං යථා ඨිතං යථා පනිහිතං ධාතුසො පච්චවෙක්ඛති**" කියලා. යම් යම් ආකාරයකට මේ කය පිහිටල තියෙනවාද, ඒ ඒ අවස්ථාවේදී ධාතු වශයෙන් මේ කය හඳුනාගන්නවා. එතකොට මෙතෙන්දි විශේෂ ඉරියව්වක් කියන්නෙ නැහැ. ඕනෑම ඉරියව්වකදි මේ දේ කරන්න පුළුවන්. දැන් මම විස්තර කළේ ඉඳගෙන ඉන්දැද්දි. ඇවිදිනකොටත් මේ ධාතු ලක්ෂණ හඳුනාගන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් වශයෙන් කෙනෙක් සක්මන් මළුවේ එහාට මෙහාට ඇවිදිනවා. එතකොට එක පාදයක් ඔසවලා බිමට තියනකොට සමහර වෙලාවට ඒ පාදයේ බර දැනෙනවා. නැත්නම් ඒ පාදයේ සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා. ඊළඟට විලුඹ පොළවේ වදිනකොට එතන තද ගතියක් දැනෙනවා. රළු ගතියක් දැනෙනවා.

නැත්නම් උණුසුමක් දැනෙනවා. සිසිලසක් දැනෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට මෘදු ගතියක් දැනෙනවා. වැලිවල සිනිඳු ගතියක් දැනෙනවා. මේ ඔක්කොම ධාතු ලක්ෂණ. ඊට පස්සේ පාදය චලනය වෙනවා. එතකොට වායෝ ධාතුව. ආයෙත් පහළට පාත් කරනවා. එතකොට බර ගතියක් සැහැල්ලු ගතියක් දැනෙනවා. එතකොට පඨවි ධාතුව. මේ විදිහට සක්මනේදීත් අපි හොඳට හිත ඒකාග්‍ර කරගෙන, මෙනෙහි කිරීම් නතර කරලා, හිත සන්සුන් කරගෙන, නිහඬව මේ මුළු ක්‍රියාව දිහා සියුම්ව බලාගෙන ඉන්නවා නම් එතකොටත් මේ ධාතු ලක්ෂණ ටික මතු කරගන්න පුළුවන්.

ඇත්තටම අපිට සක්මන් භාවනාවකදී මෙතෙන්ට එන්න සෑහෙන්න කාලයක් ගත වෙන්න පුළුවන්. මොකද 'වම දකුණ' කියලා, 'ඔසවනවා තබනවා' කියලා මෙනෙහි කිරීමක් සහිතව තමයි අපේ හිත මෙල්ල කරගන්නේ. මොකද, තාමත් හිත හරි අකීකරුයි. අතීතෙට යනවා, අනාගතේට යනවා, අතෙන්ට යනවා, මෙතෙන්ට යනවා. එහෙම ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. ඉතින් එබඳු සිතක් මෙල්ල කරගන්න මුලදි සෑහෙන්න ප්‍රයත්නයක් දරන්න වෙනවා. ඊට පස්සේ අපි ඒ මෙල්ල කරගත්ත හිත තව තව මේ ලක්ෂණ සොයා බලමින් තියුණු කරගන්න, අපේ සතිය තියුණු කරගන්න, සම්පජඤ්ඤය වඩාගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. අන්න එබඳු සතිය සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙච්ච මනසකට තමයි මේ ධාතු ලක්ෂණ වැටහෙන්න ගන්නේ. හිත අතීතෙට අනාගතේට දුවදුව කරන වැඩක් නෙවෙයි. ගොරෝසු මට්ටමක් නෙවෙයි. සිනිඳු මට්ටමක්, සියුම් මට්ටමක්. ඒ වගේම හිතේ හොඳ ඒකාග්‍රතාවක් තියෙන මට්ටමක්. එබඳු පරිසරයකදී මේ ධාතු ලක්ෂණ සක්මනේදි වුණත් කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්.

අපි හිතමු කෙනෙක් හිටගෙන ඉන්නවා. හිටගෙන ඉන්නකොට එයාට තේරෙනවා කය ඍජුව තියෙනවා. කයේ බර විලුඹට හොඳට තදින් දැනෙනවා. එතකොට එයා බර හඳුනාගන්නවා. පඨවි ධාතුව එතන ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි හිතමු පොළවේ යටිපතුල ස්පර්ශ වෙනකොට එතන උණුසුමක් දැනෙනවා, සිසිලසක් දැනෙනවා, තෙත් ගතියක් දැනෙනවා. ඒවත් ධාතු ලක්ෂණ වශයෙන් කෙනෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන්. අපේ ඇඳුම් කය මත යම් කිසි ඇතිල්ලීමක්, නැත්නම් පුංචි බරක් සැහැල්ලුවක් ඇති කරනවා.

ඒකත් කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්. ඊළඟට තොල් එකිනෙකට ස්පර්ශ වෙලා තියෙනවා. එතකොටත් සිනිඳු ගතියක් වැටහෙන්න පුළුවන්. උදරයේ පිම්බීම හැකිළීම දැනෙනවා. එතැනත් යම් කිසි චලන ස්වභාවයක් හඳුනාගන්න පුළුවන්. හෘද ස්පන්දනය සිද්ධ වෙනවා. එතනත් චලන ස්වභාවයක් හඳුනාගන්න පුළුවන්. මේ වගේ අපේ කයට හිත ටික ටික පැමිණිලා වාසය කරන්න වාසය කරන්න, මේ කයේ නිරන්තරයෙන් සිද්ධ වෙන අන්න එබඳු ධාතු ක්‍රියාකාරකම් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවක් දෙනවා මේ ධාතු කර්මස්ථානය ඉදිරිපත් කරද්දි. ගව ඝාතකයෙක් - හරක් මරන තැනැත්තෙක් - හරකෙක් මරලා, ඊට පස්සේ කෑලි කපලා, ඒ ඒ කොටස් වෙන් කරලා, හතරමං හන්දියකට අරගෙන ඇවිල්ලා ඒ මස් විකුණනවා. ඉතින් මිනිස්සු ඇවිල්ලා මස් අරගන්නවා. ඒ අය ඇතැම් වෙලාවට මේ මේ කොටස් දෙන්න කියල ඉල්ලනවා. නම් කරලාම ඉල්ලනවා "අර කොටස දෙන්න. මේ කොටස දෙන්න" කියලා. ඇතැම් කෙනෙක් බර ප්‍රමාණයෙන් ඉල්ලනවා. ඉතින් අද කාලෙ හැටියට නම් "කිලෝ එකක් දෙන්න. කිලෝ දෙකක් දෙන්න" කියල ඉල්ලනවා. මේ තැනැත්තත් මස් විකුණනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා කලින් එයාට ඒ ගවයා ඝාතනය කරන වෙලාවෙදි තිබුණේ 'සත්ත්ව' සංඥාවක්. ගවයෙක් කියන සංඥාව තමයි මුලදි තිබුණේ. දැන් හැබැයි මස් විකුණනකොට එබඳු ගවයෙක්ගේ හරකෙක්ගේ සංඥාවක් නැහැ. දැන් තියෙන්නේ 'මස්' කියන සංඥාව. එතකොට පූර්ණ සංඥමය වෙනස් වීමක් මාරු වීමක් දැන් මෙතෙන්දි වෙලා තියෙන්නේ. මුලින් තිබුණා සත්ත්ව සංඥාවක්. දැන් තියෙන්නේ මස් කියන සංඥාවක්.

අන්න ඒ වගේ කියල කියනවා, මේ යෝගාවචරයත් මුලදි භාවනාව වඩන්න පටන්ගන්නකොට එයාට තිබුණේ සත්ත්ව සංඥාවක්. එයා "මම භාවනා කරනවා" කියල පටන්ගත්තා. මෙතන පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා; කෙනෙක් ඉන්නවා; පිරිමියෙක් ඉන්නවා; ගැහැනියක් ඉන්නවා; අම්ම කෙනෙක් ඉන්නවා; තාත්ත කෙනෙක් ඉන්නවා; ගුරුවරයෙක් ඉන්නවා; ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් ඉන්නවා; මැණි කෙනෙක් ඉන්නවා; මේ වගේ අපි දීපු නම් ගම්වලින් තමයි අපි

මේ වැඩේ පටන් අරන් තියෙන්නේ. හැබැයි ධාතු කර්මස්ථානය ක්‍රමානුකූලව වඩාගෙන යනකොට අපි ඒ දීපු නම් ගම් ඔක්කොම හැලිහැලී යන්න ඕනෑ. ඒවා දුර්වල වෙවී ඒවා ඔක්කොම බොඳ වෙවී ගිහිල්ලා, ඒ අපි දීපු වටිනාකම් ඔක්කොම බැහැර වෙවී ගිහිල්ලා, ධාතු මට්ටමකට හිත එන්න ඕනෑ. මුලින් තිබුණා අර වගේ සම්මුති ස්වභාවයක්; අපි දීපු නම් ගම්වල පැටලිච්ච ස්වභාවයක්; ඒවා ලොකු කරගත්ත ස්වභාවයක්; හැබැයි ධාතු කර්මස්ථානය ක්‍රමානුකූලව කෙනෙක් වඩනකොට ඒ දීපු වටිනාකම් බැහැර වෙලා, ඊට පස්සේ ධාතු වශයෙන් මේක අත්දැකගන්න කෙනෙකුට පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ.

ඒ මට්ටමකදි හිත බොහොම සියුම්, ඒකාග්‍රතාව සියුම්. ඒ වගේමයි සතිමත් භාවය සියුම්. එබඳු සතිමත් බවකින් ඒකාග්‍රතාවකින් හඳුනාගන්න පුළුවන් මේකෙ තියෙන ධාතු ලක්ෂණ - තද ගති, මෘදු ගති, ගොරෝසු ගති, සිනිඳු ගති, බර ගති, සැහැල්ලු ගති, වැගිරෙන ගති, පිඬු කරන ගති, ගලන ගති, සිසිල් ගති, උණුසුම් ගති, කම්පනය වෙන ස්වභාව, චලනය වෙන ස්වභාව කෙනෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන්. මේවා අතිශය සියුම් පරමාර්ථ මට්ටමක ලක්ෂණ කියල කියන්න පුළුවන්. එතකොට අපේ හිත අර සම්පූර්ණ සම්මුති මට්ටමකින් අතමුදවලා, සංකල්පමය රාමුවකින් අතමුදවලා, අතිශය සරල අතිශය සියුම් පරමාර්ථ මට්ටමක් හඳුනාගන්න තත්ත්වය දක්වා සියුම් විය යුතුයි. තීක්ෂණ විය යුතුයි. එබඳු මට්ටමකදි තමයි අපිට මේ ධාතු ලක්ෂණ ටික බොහොම පිරිසිදුව හඳුනගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

දැන් කෙනෙක් මේ විදිහට ධාතු කර්මස්ථානය වඩනකොට එයාට තව තව හිතේ සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු එයා සක්මන් භාවනාවක නිරත වෙනකොට එයාට මුලින් තේරුණේ තද ගති කීපයක් පමණයි. පොළවේ පාදය වදිනකොට තද ගතියක් තියෙනවා. මුලින් එයාට තේරුණේ එච්චරයි. හැබැයි තව තව එයා භාවනාව දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න, එයාට වැටහෙනවා "දැන් මෙතන තද ගති පමණක් නෙවෙයි මෙතන රළු ගතිත් තියෙනවා. මෙතන සිනිඳු ගතිත් තියෙනවා. බර ගතිත් තියෙනවා. සැහැල්ලු ගතිත් තියෙනවා. මෙතන ඇතැම් වෙලාවට තෙත් ගතිත් තියෙනවා. වියළි ගතිත් තියෙනවා". මේ විදියට මේ භාවනාව තව තව දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, සම්පජඤ්ඤය

වැඩෙන්න වැඩෙන්න, මීට කලින් නොදකපු ධාතු ලක්ෂණ එයාට හඳුනාගන්න පුළුවන්. දැන් එයා මේ ලක්ෂණ හඳුනාගනිමින් කාලය ගත කරනවා. අපි මේවට කියනවා පෞද්ගලික ලක්ෂණ කියලා. පච්චත්ත ලක්ඛණ කියල. එතකොට මේ ධාතූන්ගේ පෞද්ගලික ලක්ෂණ හඳුනාගනිමින් එයා වාසය කරනවා.

මෙහෙම කාලයක් දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න, එයාගෙ හිත ක්‍රමානුකූලව මේ පච්චත්ත ලක්ඛණවලින් මාරු වෙලා මේවායේ තියෙන පොදු ලක්ෂණ හඳුනාගන්න පටන්ගන්නවා. "මේ තද ගතියක් ක්ෂණිකව හටගත්තා. ක්ෂණිකව නැති වෙලා ගියා. ආයිත් තව තැනක තද ගතියක් ක්ෂණිකව හටගත්තා. ක්ෂණිකව නැති වෙලා ගියා. ඔන්න තව තැනක උණුසුම් ගතියක්; ඔන්න ඒකත් හටගත්තා. නැති වෙලා ගියා. තවත් තැනක සිසිල් ගතියක්; ඒකත් හටගත්තා. නැති වෙලා ගියා. තවත් තැනක ගොරෝසු ගතියක්; ඒකත් හටගත්තා. නැති වෙලා ගියා. තවත් තැනක සිනිඳු ගතියක්; ඒකත් හටගත්තා. නැති වෙලා ගියා. තව තැනක කම්පනය වීමක්; ඒකත් හටගත්තා. නැති වෙලා ගියා". මේ ආදී වශයෙන් මේ සියුම් සියුම් ධාතු ලක්ෂණවල තියෙනවා යම් පොදු ලක්ෂණ කීපයක්. ඒවා හටගන්නා ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. ක්ෂණිකව වෙනස් වෙලා වැය වෙලා යන ස්වභාවයකින්, ක්ෂය වෙලා යන ස්වභාවයකින්, නැති වෙලා යන ස්වභාවයකින් යුක්තයි. එතකොට මේ ස්වභාව එයා හඳුනාගන්නවා.

මේවායේ තියෙනවා සංඛත ස්වභාවයක් - හටගැනීම් ස්වභාවයක්, ක්ෂණික වෙනස් වීම් ස්වභාවයක් සහ ක්ෂණිකවම නැති වෙලා ක්ෂය වෙලා වැය වෙලා යන ස්වභාවයක් තියෙනවා.[5] දැන් එයා ඒක දකිමින් වාසය කරනවා. එතකොට දැන් ටික ටික මේ ධාතූන්ගේ තිබ්ච්ච පෞද්ගලික ලක්ෂණ මැකිල යනවා. ඒ රේඛා මැකිල යනවා. ඒ විචිත්‍රත්වය මැකිල යනවා. ඔක්කෝම නිකන් එක පොදියක් වගේ - අපි නිස්සරණ වනයේ නම් වචනයක් පාවිච්චි කරනවා නිකන් 'ගොජයක්' වගේ - ඔන්න කෙනෙකුට වැටහෙනවා. ඔක්කොම නිකන්

5 තීණි'මානි භික්ඛවෙ සඞ්ඛතස්ස සඞ්ඛතලක්ඛණානි. කතමානි තීණිඃ උප්පාදො පඤ්ඤායති, වයො පඤ්ඤායති, ඨිතස්ස අඤ්ඤථත්තං පඤ්ඤායති. - සඞ්ඛතලක්ඛණ සූත්‍රය - තිකනිපාතය - අඞ්ගුත්තරනිකාය

එක පොදියක් බවට පත් වෙනවා. හැබැයි ඔක්කොමලා පෙන්නන්නෙ එකම කතාවක්. හැමෝම කම්පනය වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. හැමෝම on/off වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාවයක් තියෙනවා. එන යන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඉතින් මේක හඳුනාගනිමින් එයා වාසය කරනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ධාතු කර්මස්ථානයේ විස්තර කරනවා "**සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති**" මුලින් හොඳට ධාතු ලක්ෂණවල සිහිය පිහිටෙව්වා. ඒ ඒ ධාතු ලක්ෂණය හොඳින් හඳුනාගත්තා. ඒකෙ ක්‍රියාකාරිත්වය දැන් අපි හඳුනාගන්නවා. ධාතුන්ගේ ස්වභාවය ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයක් වශයෙන් හඳුනගන්නවා. බොහෝම ක්ෂණභංගුරයි. අතිශය වේගයකින් මේවා ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. කෙනෙක් මෙහෙම වාසය කරනවා නම් එයාට තේරෙනවා "මෙතන පුදුමාකාර අනිත්‍ය ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. මේවා බොහොම ක්ෂණභංගුරයි. මේවා දිගට පවතින දේවල් නෙවෙයි. මේකෙ ඉතාම සියුම්ව ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාවයක් තමයි තියෙන්නේ" කියලා.

ඒ වගේමයි මෙතෙන්ට එන්නත් කලින් ඇතැම් කෙනෙකුට තමන්ගේ කියල ගත්ත කය පරිහරණය කරද්දි ඒක විමසල බලද්දි විවිධාකාර ධාතු ලක්ෂණ එයාට වැටහෙනවා. "ඉතින් එබඳුම ධාතු ස්වභාවයක් තමයි එළියෙත් තියෙන්නේ. එළියේ වෙනත් කෙනෙක්ගේ කියාගත්ත කයක් දිහා බැලුවහමත් ඒ කයේ තියෙන්නෙත් මෙබඳුම ධාතු ස්වභාවයක්. මේ තමන්ගේ කියල කියාගත්තු ධාතු ස්වභාවයමයි එළියෙත් තියෙන්නේ" කියලා එයාට වැටහෙනවා. ඒ වගේමයි ධාතු සම්බන්ධයෙන් අපි කථා කරද්දි එළියෙ තියෙන පණ නැති දේවල්වල පවා තියෙන්නේ ධාතු ලක්ෂණ කියල කෙනෙකුට නය විපස්සනාවකින් අනුමාන ඥානයකින් වැටහෙන්න පුළුවන් "මේ තමන්ගේ කයේ තියන ධාතු ස්වභාවයමයි එළියෙත් තියෙන්නේ".

මේ සිදු වන දේ ගැන එක අතකින් මෙහෙම කියතහැකි - හිතන්න දැන් ඉස්ගෙඩියෙක් ඉන්නවා වතුරක. දැන් ඒ ඉස්ගෙඩියා

හැමදම ඉතින් එහෙම ඉන්නෙ නැහැ නේ. ඌ කවද හරි ලොකු වෙලා ගෙම්බෙක් බවට පත් වෙලා යම් දවසක වතුරෙන් එළියට පැනලා එනවා. එතකොට එයා ගොඩබිම හඳුනාගන්නවා. හැබැයි ගොඩබිම හඳුනාගත්ත කියලා එයාට ඉතින් ආයිත් ඕනෑ නම් වතුරට යන්න බැරිකමක් නැහැ. ඒ වගේ යෝගාවචරයත් ලෝක දෙකක ජීවත් වෙනවා වගේ ගතියක් තියෙනවා. එයාට සම්මුති ලෝකයේ ජීවත් වෙන්නත් පුළුවන්කම තියෙන්න ඕනෑ. හැබැයි එයා සම්මුති ලෝකයේ තියෙන සීමා දැනගෙන, ඒකෙ තියෙන අපි පනවාගත්ත ස්වභාවය තේරුම් අරගෙන, අපි යොදාගත්ත භාෂාවල තියෙන සීමා තේරුම් අරගෙන, එයාට ආයිත් පරමාර්ථ ලෝකයක සැබෑ ලෝකයක ජීවත් වීමේ හැකියාවත් තියෙන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒ නිසා ඔය ලෝක දෙකක් අතර තමයි යෝගාවචරයෙක් ජීවත් වෙන්නේ.

මේකට මට තව කරුණක් එකතු කරන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේට ආපු චෝදනාවක් තමයි මෙතන මේ ඉන්නා සත්ත්වයෙක්ගේ උච්ඡේදයක් විභවයක් මරණයක් පනවනවා කියලා ඇතැම් කෙනෙක් චෝදනා කළා. නමුත් ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රතික්ෂේප කරනවා - මෙතන ඉන්නා සත්ත්වයෙක් නැහැ. මෙතන අපි මනසින් හදාගත්ත සත්ත්වයෙක් ඉන්නේ. අපි මනසින් ආරෝපණය කරගත්ත සත්ත්වයෙක් ඉන්නේ. ආරෝපණය කරගත්ත මමෙක් ඉන්නේ. නමුත් දැනට අපේ තියෙන මට්ටම අනුව අපිට හිතෙන්නේ "මේ මම ඉන්නවා, මගේ අම්මා ඉන්නවා, මගේ තාත්තා ඉන්නවා" කියලා එබඳු මට්ටමකින් තමයි අපිට හිතෙන්නේ. ඒ නිසා සම්මා දිට්ඨියේ මුල් මට්ටමේදි නැත්නම් ලෞකික මට්ටමේදි අපි පිහිටනවා කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨියේ. "මෙතන අම්මා කෙනෙක් ඉන්නවා. තාත්තා කෙනෙක් ඉන්නවා. දරුවෙක් ඉන්නවා. දානයක කුසල විපාක තියෙනවා. පෙර භවයක් තියෙනවා. මේ භවය තියෙනවා" කියලා අපි ඒ සම්මුතිය තුළ පිහිටනවා. සම්මුතිය තුළ පිහිටලා අපි සත්පුරුෂයෙක් බවට පත් වෙනවා. නැත්නම් අපි කර්මය කර්මඵලය අදහන්න පටන්ගන්නවා. හැබැයි එතන නතර වෙන්නෙ නැහැ. එතන තමයි අපි හොඳට පිහිටාගත්ත සත්පුරුෂ භූමිය. හැබැයි අපි ප්‍රඥාව දැන් වඩනවා, ප්‍රඥාව තව දියුණු කරගෙන දියුණු කරගෙන යනවා.

ප්‍රඥාව වඩන මාර්ගයේදි තමයි අපිට ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨිය බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ. එතෙන්දි අපි තේරුම්ගන්නවා මෙතන තණ්හාවක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මෙතන අවිද්‍යාවක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මෙතන කෙලෙස් හරිත බවක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මේ අවිද්‍යාව හරහා අපි හිතාගෙන ඉන්නවා මෙතන කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා. අවිද්‍යාව හරහා අපි හිතාගෙන ඉන්නවා මෙතන මමෙක් ඉන්නවා කියලා. නැත්නම් සම්මුතියක් අනුව පනවාගෙන තියෙනවා කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා. සම්මුතියක් අනුව භාෂාවක් අනුව පනවාගෙන තියෙනවා "ආ මෙයා අම්මා. මෙයා තාත්තා" ඒ විදිහට අපි නම් ගම් දීගෙන එහෙම පනවාගෙන තියෙනවා. හැබැයි ගැඹුරු විපස්සනාවකදී එහෙම නෙවෙයි. මෙතන තියෙන්නේ හුදු ධාතු ස්වභාවයක්.

භෞතික ලෝකයම කියන්නේ ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වයක්; මානසික ලෝකයක් කියල කියන්නේ, නාම ස්කන්ධයන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වයක්. මේ විදිහට නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න පුළුවන් ප්‍රඥාවක් අවදි කරල දෙනවා. මෙතෙක් කල් තමන් පිහිටා සිටිය කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය - ලෞකික සම්මා දිට්ඨිය - අභිභවා එයත් ඇතුළත් කරගෙන පැමිණි අවබෝධයක් කියල කියන්න පුළුවන්. එතෙන්දි සම්මුතියත් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් අවශ්‍ය වෙලාවට. ඒ කියන්නේ ප්‍රයෝජනය සලකලා සම්මුතිය පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. හැබැයි මේ සම්මුතිය කියන්නේ තාවකාලිකව අපි ඇති කරගත්ත පදනමක්ය, පනවාගත්ත එකක්ය, අපි මේ සමාජයේ කටයුතු කිරීම සඳහා ඒකෙ යහ පැවැත්ම පිණිස අපි පනවාගත්ත දෙයක්ය කියලා තේරුම් අරගෙන කටයුතු කරනවා.

මේක තව තව සිද්ධ වෙන්න සිද්ධ වෙන්න අර අපි දීල තිබ්බච වටිනාකම් දැන් අඩු වෙන්න පටන්ගන්නවා. "මේ මගේ කය. මේක තමයි වටින්නේ. මේක තමයි උතුම්. අනිත් අයගෙ ඒවට වඩා මේක තමයි හොඳ" කියල අර අපි දීපු අධි වටිනාකම් අයින් වෙලා "කොහෙත් තියෙන්නේ ධාතු ස්වභාවයක්. කොහෙත් තියෙන්නෙ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්" කියල අපේ හිත මැදහත් වෙන්න, හිතේ තිබ්බච මාන්නය දුරු වෙන්න, හිත තව තව ප්‍රඥාවෙන් වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේමයි, මෙතන අපි පටන්ගන්නකොට තිබුණේ

තනි කයක්. මගේ කයක්. දැන් හැබැයි ඒක අයින් වෙලා මේ ධාතු ක්‍රියාකාරකම් රැසක් කියල වෙනස් පැත්තකට - අර තිබුණ ඝන සංඥුව දුරු වෙලා ගිහිල්ල "මෙතන තියෙන්නේ හුදු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්" කියල කෙනෙකුට වැටහෙන්න ගන්නවා. ඉතින් මේ විදිහට අපිට තේරෙනවා මුලින් අපි ගාව තිබ්ච්ච ඒ සංකල්පමය රාමුව බිඳ වැටිලා, ඒ පුද්ගල භාවය බිඳ වැටිලා, අපි ඒ ආරෝපණය කරගත්ත මමත්වය අයින් වෙලා "හුදු ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් මෙතන තියෙනවා" කියලා ප්‍රඥුවක් මේ තැනැත්තා තුළ එළඹ සිටින්න පුළුවන්.

මේක සාර්ථක වෙන්න සාර්ථක වෙන්න, විශේෂයෙන්ම ධාතුන්ගේ ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය හොඳට වැටහෙන්න වැටහෙන්න, දැන් යෝගාවචරයට මේක වෙන් කරල දකින්න අමාරුයි. මොන මොන ධාතුවද මේ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ? කියල හඳුනාගන්න අමාරුයි. මොකද ඒ තරම් යුහුසුලුව මේ දේවල් ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. ඉතින් එයාට දැන් තියෙන්නේ ඒ ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහය දකිමින් වාසය කරන්න. එබඳු වාසය කිරීමක්, එබඳු නිරීක්ෂණයක් එයා දිගට කරගෙන යනවා නම්, මේ දියුණු වෙන ප්‍රඥුව මේ දියුණු වෙන අනිත්‍යය සම්බන්ධ නුවණ තව තව වර්ධනය වෙනවා. එතකොට ඇතැම් කෙනෙකුට අනිත්‍ය ස්වභාවය නිසාම මෙතන දුකකුත් වැටහෙනවා. මොකද නිරන්තරයෙන්ම මේ තරම් අතිශය වේගවත් ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයකින් මුළු කයම පෙළෙනවා. "මේ මුළු භෞතික ලෝකයම පෙළෙනවා මේ ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයකින්" කියලා මෙතන තියෙන පෙළන ගතිය, දුක් වූ ස්වභාවය, මැඬපවත්වන ස්වභාවය කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්. එතකොට එයා මෙතන තියෙන දුක්ඛ ලක්ෂණයත් හඳුනාගන්නවා.

ඒ වගේමයි මේ දේ දකින්න දකින්න "මේක මට කිසි සේත්ම පාලනය කරන්න බැහැ. මගේ පාලනයෙන් තොරයි මේ ක්‍රියාකාරිත්වය. මට ඕනෑ වෙලාවට ඒ ඒ ධාතුව මතු කරගන්න බැහැ. මම බලාපොරොත්තු වෙන ධාතු ලක්ෂණය නෙවෙයි සමහර වෙලාවට මතු වෙන්නේ. මම බලාපොරොත්තු වෙනවා සමහර වෙලාවට පඨවි ධාතුව දැන් ඉස්මතු වෙයි කියලා, එයා ඇවිල්ල කථා කරයි කියල.

හැබැයි කථා කරන්නෙ වෙන කෙනෙක්. වෙනත් ධාතුවක් තමයි ඇවිල්ල කථා කරන්නේ". එතකොට එයාට තේරෙනවා කොයි ධාතුව ඉස්සරහට ඒවිද? මූලිකත්වය ගනීවිද? කොයි ධාතුව ප්‍රකට වේවිද? කියන කාරණාව සම්බන්ධයෙන් අපිට කිසි පාලනයක් නැහැ. ඒ වගේමයි ඒ ප්‍රකට වෙච්ච ධාතුව කොයි වෙලාවෙද අප්‍රකට වෙන්නේ? කොයි වෙලාවෙද ඒක සම්පූර්ණයෙන්ම බිඳිලා අයින් වෙලා යන්නේ, බොඳ වෙලා යන්නේ? ඒ කාරණාව සම්බන්ධයෙනුත් අපිට කිසිම පාලනයක් නැහැ.

ඉතින් එතකොට කෙනෙකුට තේරෙනවා මේ මුළු ක්‍රියාකාරිත්වයම අපේ පාලනයෙන් තොරයි. මෙතන තියෙන්නේ යම් කිසි හේතුඵල දහමක්. එබඳු හේතුඵල දහමකට අනුවයි මේක ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. මේ ධාතු සඳහා යම් යම් - විශේෂයෙන් කය පැත්තෙන් ගත්තොත් එහෙම - ආහාර ආදී හේතු තියෙනවා. ඒ ඒ හේතුවලට අනුරූපව කය ධාතු වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එතකොට මෙතැනත් කෙනෙකුට අනාත්ම ලක්ෂණය වැටහෙන්න පුළුවන්. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන ත්‍රිලක්ෂණය කෙනෙකුගෙ හිතේ ක්‍රමානුකූලව වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා මේ භාවනාවේ කාලයක් නිරත වෙනකොට. මේකෙ යම් කිසි පරිණත මට්ටමකදී මුහුකුරා ගිය මට්ටමකදී කය කෙරෙහි යම් කිසි එපා වීමක්, අවබෝධය මත කලකිරීමක්, නිබ්බිදාවක් කෙනෙක්ගෙ හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන්.

උදාහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් ඇතැම් විට රස්නයක් ඇති වෙනවා. තව තැනක සීතලක් ඇති වෙනවා. තවත් තැනක නලියන ගතියක් ඇති වෙනවා. මෙහෙම බලාගෙන ඉන්න විට මුළු කයම නිකන් නලියන ගොඩක් වගේ දැනෙනවා. එක එකක ඇති වීම් නැති වීම් බලන්න අමාරුයි. එකක් එකක් වෙන් කරල හඳුනාගන්න බැහැ. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ එහෙම කියන්නේ ගොජයක් කියලා. නිකන් flux එකක් කියල අපිට කියන්න පුළුවන්. මුලින් අපිට පෙනුණා මේවා වෙන් වෙන් වශයෙන්. මේක අර ධාතුව, මේක මේ ධාතුව කියල අපි ධාතු ලක්ෂණ කියල හඳුනාගත්තා. නමුත් පස්සෙ පස්සේ ඒවායේ තියෙන ඒ සීඝ්‍ර ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය නිසා අපිට දැන් මේවා හඳුනාගන්න බැහැ. ඉතින් අපි ඒ තැන බලාගෙන

ඉන්නවා. හැබැයි එපා වෙච්ච ගතියක් දැන් හිතේ පහළ වෙනවා. මොකද මේකෙ නිමිති ගන්න බැහැ දැන්. ඒ නිමිති නොගන්නා බව තව තව දැන් දියුණු වෙන්න අවශ්‍යයි.

ඒ කියන්නෙ මේකෙ තියෙන වේගවත් බව නිසාම එයාට නිමිති ගන්න බැහැ. කොයි වෙලාවෙද ඇති වෙන්නේ? කොයි වෙලාවෙද නැති වෙන්නේ? මේ අභවල් ධාතුවේ කියල නිමිති ගන්න බැහැ. මේ තත්ත්වය තව දියුණු වෙන්න ඉඩ හරින්නයි තියෙන්නේ. ඔතෙන්දි විශේෂයෙන් කරන්න කියල දෙයක් නැහැ. තව තව ඕක දියුණු වෙන්න ඉඩ හරින්නයි අවශ්‍ය. ප්‍රගුණ කරන්නයි අවශ්‍ය. දැන් ඔය හරහා යම් කිසි එපා වීමක්, කම්මැලිකමක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. එතෙන්දි නැගිටල යන්නෙ නැතුව, භාවනාව අතහැරල දන්නෙ නැතුව දිගට කරගෙන යන්නයි තියෙන්නෙ.

මෙතන තියෙනවා බොහොම සියුම් ගැඹුරු ප්‍රඥාවක් අවදි වෙච්ච ගතියක්. නමුත් ඇස් දෙක ඇරපු ගමන් ආයෙත් අපි මුළාවකට තමයි යන්නේ. මොකද අපේ මසැසින් අපිට පෙන්නන්නේ ඒ මුළා වෙන ලෝකය. ඒ ලෝකයේ අම්මල තාත්තල ඉන්නවා, දුව පුතා ඉන්නවා, ගැහැනු පිරිමි ඉන්නවා. රටේ නැති දේවල් තියෙනවා. ඉතින් ආයෙත් අපි ඒ මුළා වෙච්ච ස්වභාවයට සම්මුති ලෝකයට ගිහිල්ල අතහරිනවා. එතකොට ආයෙත් හිතට සතුටුයි. නමුත් ඒ සතුටුයි කියන්නෙම එතන මුළා වෙච්ච ගතියක් තියෙන්නේ. නමුත් කරන්න දෙයක් නැහැ. තාම අපිට අල්ලල හිටින ප්‍රඥාවක් නැහැ. භාවනා කරන කාල පරිච්ඡේදයේදි පමණක් වැඩිච්ච විපස්සනා නුවණක් කෙටිකාලීනව තියෙනවා. හැබැයි ඇස් දෙක ඇරපු ගමන් ඒක බිංදුවට වැටෙනවා. අපිට භාවනාවෙදි ටික ටික තමයි ඔය අල්ලලා හිටින විපස්සනා නුවණ පහළ වෙන්නේ. ඒ නිසා දිගට කරගෙන යන්න අවශ්‍යයි. ඔතෙන්දි විශේෂයෙන් කියල අලුතෙන් වෙනස් කරන්න දෙයක් නැහැ. දිගට පැවැත්වීම තමයි අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඒ වගේමයි දැන් මේක සක්මනට ගිහිල්ලත් ඔය විදිහටම ඒ ධාතු ලක්ෂණම බලමින් හඳුනාගනිමින් කාලය ගත කරන්න අවශ්‍යයි.

දැන් මේ දේ වෙන්න වෙන්න අපි අරමුණෙන් දුරස්ථ වීමක් වෙනවා. කලින් අරමුණට බොහොම සමීප වෙලා තමයි ඒ අරමුණේ

ස්වභාවය අපි හඳුනාගත්තේ. දැන් ටික ටික අරමුණෙන් බැහැර වෙලා හරියට අනුන්ගෙ දෙයක් දිහා බලනවා වගේ හරිම දුරස්ථ බැල්මක්, අයින් වෙලා බලන බැල්මක් ඇති වෙනවා. ඒක දියුණු වෙන්න ඉඩ හරිනවා මිසක් මෙතෙන්දි බලෙන් අරමුණට හිත යොමු කරන්න යෑම සුදුසු නැහැ. හිත දැන් ටිකක් අයින් වෙලා පැත්තකින් බලනවා නම්, ඒ දේට ඉඩ දෙන්න අවශ්‍යයි. ඇත්තටම මේ වෙලාව වෙනකොට ටික ටික අපි භාවනාවට වෙන්න ඉඩ හරින්න ඕනෑ. අපි අත අයින් කරලා පාලනය කරන ගතිය අයින් කරලා භාවනාවට නිසිනින්දේ වැඩෙන්න ඉඩ දෙන්නයි අවශ්‍ය.

එතකොට සත්ත්ව සංඥා අයින් වෙලා, පුද්ගල භාව දුරු වෙලා, ඝන සංඥා දුරු වෙලා, තිබ්බ්ච මෝහාන්ධකාරය අයින් වෙලා දැන් ප්‍රඥාලෝකයක් හිතට ටික ටික වැටිලා. ඒ මට්ටමේදී මේ අල්ලගෙන හිටිය කය අතහැරිලා. නැත්නම් මේ කය සම්පූර්ණයෙන්ම නිකන් බිඳිල ගිහිල්ලා. කලින් ඝන වශයෙන් තිබ්බ්ච මේ කය දැන් රේඛා මැකිල ගිහිල්ලා. දැන් මේකෙ අර කලින් වගේ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වක් ඒ යම් කිසි සීමාවක් සහිත ඉරියව්වක් දැන් මේ යෝගාවචරයට වැටහෙන්නෙ නෑ. මුළු කයම නිකන් කුඩු වෙලා විසිරිච්ච ස්වභාවයක් දැනෙනවා. හරියට ඉස්සර නම් සුදු කළු රූපවාහිනීවල චැනල් මාරු කරද්දි නිතරම ඩොට් ඩොට් ඩොට් වැටෙනවා. අන්න ඒ වගේ දැන් සමහර වෙලාවට ඇතැම් කෙනෙකුට කය දිහා බලද්දි සම්පූර්ණයෙන්ම මේකෙ ඝන ස්වභාවය බැහැර වෙලා, හැඩය බැහැර වෙලා, සටහන බැහැර වෙලා මේක හුදු ධාතු ස්වභාවයක් ධාතු රාශියක් බවට පත් වෙනවා. මේ වෙලාවෙ තව තව නිබ්බිදාව තමයි දියුණු වෙන්නේ. දැන් මෙයාට මෙතන සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, කෙනෙක්, ආත්මයක් පනවන්න විදිහක් නෑ. "මෙතන තියෙන්නෙ හුදු ධාතු රැසක්. අතිශය වේගයෙන් ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් මෙතන තියෙන්නේ" කියලා විවිධ පැතිවලින් ප්‍රඥාවත් නිබ්බිදාවත් අවදි වෙලා මේ මුළු කය අතහැරෙන්න පුළුවන් හිතින්.

දැන් එයා වේදනාවක් ඇල්ලුවෙත් නැත්නම්, හිතේ පහළ වෙන වෙනත් සංඥා ස්වභාවයක්වත් ඇල්ලුවේ නැත්නම්, හිත සම්පූර්ණයෙන්ම ලෝකෙ කිසිවක් උපාදාන නොකර අතම්දෙන්න පුළුවන්. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "**අනිස්සිතො ච**

විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති" දැන් අනිශ්‍රිතව මේ හිත පවතිනවා. ලෝකෙ කිසිවක් උපාදාන කරන්නෙ නැහැ. කෙනෙකුට භාවනාව වඩාගෙන යනකොට මේක කෙටි වෙලාවකට වෙන්න පුළුවන්. නමුත් හිතේ තියෙන කෙලෙස්වල ඝන බහළ ස්වභාවය නිසා, කෙලෙස්වල තියන බලවත් බව නිසා ආයිත් හිත ගිහිල්ල මොකක් හරි අල්ලනවා. එතකොට යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා "දැන් මේ බොහොම ප්‍රබල නුවණක් අවදි වුණේ. නමුත් මට තාමත් මේ ප්‍රබල නුවණ දිගට පවත්වන්න තරම් ශක්තියක් නැහැ. මේ හිත ප්‍රඥාවක් දියුණු වීම හරහා නිදහස් වුණා. මේ මුළු කය කෙරෙහි යථාවදර්ශනයක් පහළ වීම නිසා, යථාභූත ඥානයක් පහළ වීම නිසා ඒ ඇලීම් බැඳීම් දුරු වෙලා උපාදාන අයින් වෙලා හිත නිදහස් වුණා. නමුත් අවාසනාවකට තාමත් හිතේ තියෙන කෙලෙස්වල ප්‍රබලත්වය නිසා ඒ උපාදානවලින් නිදහස් වෙච්ච දේවල්ම ආයිත් ගිහිල්ල උපාදාන කරනවා. අතහැරපු දේවල්ම ආයිත් ගිහිල්ල අල්ලගන්නවා".

දැන් යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා "මෙබඳු විපස්සනා නුවණක් තව තව දියුණු කරන්න නම්, නිවැරදි මාර්ගයකට මම අවතීර්ණය වෙන්න අවශ්‍යයි. මේක තව තව ප්‍රගුණ කරන්න අවශ්‍යයි. තව තව මේක වඩන්න අවශ්‍යයි. ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් දියුණු කරන්න අවශ්‍යයි". මේ කටයුත්ත සඳහා හිතට යම් ඒකාග්‍රතාවක් අවශ්‍යයි. සියුම් සමාධිමත් බවක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ වගේමයි හිතේ සමාධිය පවත්වන්න නම් ශීලයක් අවශ්‍ය වෙනවා. හිත වික්ෂිප්ත වෙනකොට, තමන්ට තමන් චෝදනා කරනකොට, අරයට මෙයාට මගෙන් වැරැද්දක් වුණා කියල හිත තමන්ට චෝදනා කරනකොට මේ කටයුත්ත සාර්ථක වෙන්නෙ නෑ. එහෙම නම් කයත් වචනයත් හික්මවාගන්න අවශ්‍යයි. එහෙනම් සීලයකින් මේ කටයුත්තට අනුග්‍රහයක් කරන්න සිද්ධ වෙනවා. සීලයෙන් ලොකු ප්‍රයෝජනයක් ආරක්ෂාවක් මේ ගමනට ලැබෙනවා. එබඳු නිවැරදි සීලයක් මත දියුණු කරන සමාධියක් හොඳට කල් අල්ලලා හිටින ගතියක්, හොඳට උපනිශ්‍රය සම්පත්තියක් ලබන ස්වභාවයක් තියෙනවා. එබඳු ගතියක ඉඳලා දියුණු කරන ප්‍රඥාව අල්ලලා හිටින ස්වභාවයක්, උපනිශ්‍රය සම්පත්තියක් තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මෙයා සීල සමාධි ප්‍රඥා කියල කියන ත්‍රිශික්ෂාව දැන් අවබෝධයෙන් යුක්තව අනුගමනය කරනවා. එයාට දැන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හම්බ වෙනවා ප්‍රායෝගිකව. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරන්න දැන් මේ යෝගාවචරයා උත්සුක වෙනවා. එයා පටන්ගන්නවා. මොකද, එයා දැන් අවබෝධයෙන්ම සීලයක තියෙන වටිනාකම තේරුම් අරගත්තා. අවබෝධයෙන්ම සමාධියක තියෙන වටිනාකම, ඒකෙ තියෙන ප්‍රයෝජනය හඳුනාගත්තා. ඒ වගේම මෙබඳු විපස්සනා නුවණක තියෙන ප්‍රබලත්වය, විනිවිද යන ස්වභාවය, ඇස් අරවන ස්වභාවය මේ යෝගාවචරයා හඳුනාගත්තා. ඉතින් තව දුරටත් සතිය තහවුරු කරගන්න, තව දුරටත් ප්‍රඥාව වඩාගන්න පවත්වාගන්න මේ යෝගාවචරයා කය තව තව පරිහරණය කරනවා.

ඒ නිසා ඒ කර්මස්ථාන වඩද්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් දේශනා කරනවා "**අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය**" ඒ කියන්නේ දැන් කය පරිහරණය කරන්නේ තව දුරටත් මේ කරගෙන යන ප්‍රතිපදාව දියුණු කරගන්න. ඒ සඳහා උපාය මාර්ගයක් වශයෙන්, උපකරණයක් වශයෙන් කය පරිහරණය කරනවා. එතකොට මේ කයෙන්ම තමයි දැන් සතිය තව දියුණු කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. මේ කයෙන්මයි තව ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න, සම්පජඤ්ඤය දියුණු කරගන්න, විපස්සනා නුවණක් දියුණු කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. එතකොට මේ යෝගාවචරයාගේ චර්යාමය වෙනස් වීමක්, අලුතෙන් දැකීමක්, අර කලින් තිබ්ච්ච ලෞකිකත්වය මුල් වෙලා තිබුණ දෘෂ්ටි කෝණය බැහැර වෙලා දැන් ඊට වඩා නුවණක් මුල් වෙච්ච දෘෂ්ටි කෝණයක් එයාගෙ හිතේ පහළ වෙලා. මේ ආකාරයෙන් දැන් කෙනෙක් දියුණු වෙනවා නම්, එයාට පුළුවන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය තව තව දියුණු කරමින්, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වඩමින්, මේ ප්‍රතිපදාවේ ගමන් කරමින්, හිත තව තවත් උපාදානවලින් තොරව පවත්වන්න. එතකොට උපාදානවලින් තොරව ලොවේ කිසිවක් ඇසුරු කරන්නෙ නැතුව එයාට හිත පවත්වන්න පුළුවන් නම්, අන්න ඒක එයාගෙ දැන් ඉලක්කය බවට පත් වෙනවා.

ඉතින් මේ ආකාරයෙන් අපිට ධාතු කර්මස්ථානයේදිත් අවස්ථා තුනක් හඳුනාගන්න පුළුවන් එක මූලික වශයෙන් සතිය

වර්තමාන මොහොතේ පිහිටුවීම; දෙක ඒ අවධානයට ලක් වෙච්ච අරමුණ බොහොම සියුම්ව විමර්ශනශීලීව බැලීම. ඒ හරහා එතන තියන ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය, සමුදය වය ස්වභාවය හඳුනාගැනීම; තුන එතනින් හටගන්නා වූ විපස්සනා නුවණ තව තව දියුණු කරමින්, තව තව තීව්‍ර කරමින් ඉදිරි ගමනක් ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කිරීම.

අපි අදත් ධාතු කර්මස්ථානය මුල් කරගෙන සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ යම් යම් තොරතුරු ටිකක් සාකච්ඡා කළා. මේ පින්වතුනුත් මේ කරුණු තේරුම් අරගෙන තමන් කරගෙන යන භාවනාවටත් මේ උපදෙස් එකතු කරගනිමින්, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගය හඳුනාගනිමින්, පෞද්ගලික වශයෙන් අපි යෙදෙන භාවනාවත් දියුණු කරගන්න අවස්ථාව සැලසේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

6 | නවසීවථික භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථංගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ඉරිදා ධර්ම දේශනාව සඳහා මේ දිනවල මාතෘකාව වශයෙන් ඉදිරියෙන් තියාගෙන තියෙන්නේ මජ්ඣිම නිකායේ එන **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය**. මේ අවස්ථාවෙදි අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කොටසින් කොටස ගැඹුරින් ගැඹුරට යන වකවානුවක්. අපි මේ වෙනකොට කායානුපස්සනාවේ තමයි කාලය ගත කරන්නේ. කායානුපස්සනාවෙත් අන්තිම කොටස තමයි අද අපිට සාකච්ඡා කරන්න තියෙන්නේ.

අපි මුලින්ම කායානුපස්සනාවට පිවිසෙන යෝගාවචරයෙක් ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ කරන ප්‍රකාශයක් පොඩ්ඩක් නැවතත් මතක් කරගත්තොත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "**ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං**". එයා කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරනවා. ඒ වගේමයි ආතාපි වීර්යයත් තියෙනවා, සම්පජඤ්ඤයත් තියෙනවා, සතියත් තියෙනවා. ලෝකය

සම්බන්ධයෙන් කෙරෙන දැඩි ලෝභයත් ඒ නිසාම පහළ වෙන යම් යම් දෙම්නස් ස්වභාවයනුත් එයා විනයනය කරනවා. පැත්තකින් තියනවා. මේ ප්‍රකාශයමත් හරිම ගම්භීරයි කියල කියන්න පුළුවන්. මොකද මේ භාවනාව වඩන්න සුදුසු පරිසරය ගැන තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතෙන්දි විශේෂයෙන් දේශනා කරල තියෙන්නේ.

'ආතාපි' කියල කියද්දි විශේෂයෙන්ම වීර්යය ගැන අදහසක් තමයි එතෙන්දි කියවෙන්නේ. මොකද, අපිට මේ කටයුත්ත කරන්න සෑහෙන්න වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා. මොකද, මුලදි අපි බලාපොරොත්තු වෙන තරම් ඉක්මනට ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඒ වගේමයි අපේ හිත හරිම වික්ෂිප්තයි. අතීතෙට යනවා අනාගතේට යනවා, අතෙන්ට යනවා මෙතෙන්ට යනවා, අරය ගාවට යනවා මෙයා ගාවට යනවා. හරිම අකීකරු ස්වභාවයක්, දමනය නොවිච්ච ස්වභාවයක් තමයි ඉතින් අපේ හිතේ තියෙන්නේ. එබඳු හිතකින් පටන්ගන්න යෝගාවචරයට මුලදි මේ හිත දමනය කරගන්න සෑහෙන්න වෙහෙසක් දරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒක වීර්යයක් මත තමයි මුලින්ම පදනම් වෙන්නේ. මොකද අඛණ්ඩ වීර්යයක්, නොපසුබස්නා වීර්යයක් පවත්වන කෙනෙකුට හිත දමනය කරගන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා. අපි දන්නවා මොකක් හරි වාදන භාණ්ඩයක් වුණත් වාදනය කරන්න ගියහම එක පාරටම අපිට සින්දුවක් හෝ වාද්‍ය වෘන්දයක් වාදනය කරන්න හෝ එහෙම මොකක්වත් කරන්න බැහැ. මොකද අපිට තාම ඒ වාදන භාණ්ඩය අතින් අල්ලන්නවත් තේරෙන්නෙ නැහැ. ඒකෙ කොහෙද ස්වර තියෙන්නෙ කියලවත් අපි දන්නෙ නැහැ.

ඒ වගේ මේ භාවනාවෙදිත් නිවැරදි පුහුණුවක් ලබන්න කලින් අපිට මේක කොහොමද කරන්න ඕනෑ කියන එක ගැන ඒ තරම් වැටහීමක් නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා අපි මුල් යුගයේදි ඇත්තටම අඛණ්ඩව භාවනාව කිරීම තමයි වැදගත් වෙන්නේ. ඒකට අඛණ්ඩ වීර්යයක් පවත්වන්න අවශ්‍යයි. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ ආතාපි වීර්යය ගැන සඳහන් කරනවා මුලින්ම - අඛණ්ඩ වීර්යයක් පැවැත්වීම, ඒ වගේම නොපසුබස්නා වීර්යයක් පැවැත්වීම. මොකද අපි මේ කටයුත්තේ නියැලෙනකොට ඇතැම් බාධා අපි කෙරෙහි පැමිණෙන්න පුළුවන්. ඒවා ගැනත් හිත නොසන්සුන් කරගන්නෙ නැතුව, අත්හැරල

දන්නෙ නැතුව, නැගිටල යන්නෙ නැතුව "කොහොමද මේක තව මම දරාගෙන ඉන්නේ? කොහොමද මේ පැමිණෙන බාධා මම ජය ගන්නේ? කොහොමද මම ඉදිරියටත් මේ ලැබිච්ච මනුෂ් ආත්ම භාවයෙන් ප්‍රයෝජනය ගන්නේ?" කියල අඛණ්ඩ වීර්යයකින් දිගට කරගෙන යන්න අවශ්‍ය වෙනවා. ඊට පස්සේ අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ මේක මේ දවසකින් දෙකකින් සමාප්ත වෙන කාර්යයක් නෙවෙයි. මේක අවුරුදු ගණනාවක් තිස්සේ ජීවිත කාලයක් තිස්සේ කළ යුතු කාර්යයක්. ඒ නිසා එතෙන්දි තමයි අඛණ්ඩ වීර්යය, දිගට පවත්නා වීර්යය ඉතාම වැදගත් වෙන්නේ.

එදිනෙද තමතමාට පැවරිලා තියෙන කාල සටහනක් අපි හිතමු මුලදි හදගෙන තියෙනවා කියලා. ඉතින් එබඳු කාල සටහනකට අපි කටයුතු කරනවා නම්, අපි වෙන් කරගත්ත කාල පරිච්ඡේදයකදී භාවනාවක අපි යෙදෙනවා නම්, එතකොට දවසේ කටයුත්ත සාර්ථකව නිම කරන්න තමයි අපේ බලාපොරොත්තුව තියෙන්නේ. ලොකු බලාපොරොත්තු තියාගන්නෙ නැතුව "අද දවසේ මට මොනවද කරන්න තියෙන්නේ? අද දවසේ මගේ සක්මන කොටස සාර්ථකව ඉෂ්ට කළාද? අද දවසේ ඉඳගෙන කරන භාවනා කටයුත්ත සාර්ථකව ඉෂ්ට කළාද? ඒ වගේම එදිනෙද කටයුතුවලදි මම පුළුවන් තරම් සතිය පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වුණාද?" කියල අපි අද දවස ගැන හිතාගෙන යනවා නම් එතකොට දන්නෙම නැතුව එද එද අපි බොහොම සාර්ථකව මේ කටයුත්ත නිම කිරීම නිසා, කාලයක් යනකොට පුංචි පැළයක් මහා වෘක්ෂයක් බවට පත් වෙනවා වගේ, අපේ හිතත් ක්‍රමානුකූලව වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊළඟට අපි භාවනා කරන අවස්ථාවෙදි වීර්යය සම බරව පවත්වන්න අවශ්‍යයි. එතෙන්දි අධික වීර්යයක් උත්සන්න වීර්යයක් පවත්වන්න ගියොත් සමහර වෙලාවට මේ භාවනාවෙදි උවමනා කරන සමබරතාව අපිට ලැබෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා භාවනා කරන මොහොතෙදි වීර්යය සම කිරීමක් අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා.

ඊට පස්සේ 'සතිමා' කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ සිහිය පිහිටුවීම ගැන උගන්වනවා. මොකද සතර සතිපට්ඨානයම සතිය මුල් කරගෙන දේශනා කරල තියෙන්නේ. ඒ නිසා අතීතෙට අනාගතේට යන හිත මේ වර්තමානයේ ගෙනැල්ල රඳවාගැනීම මූලික පියවර

බවට පත් වෙනවා. මොකද, අපේ හිත පුරුදු වෙලා නැහැ මේ වර්තමාන මොහොත අගය කරන්න. ඒ තුළ රැඳී සිටිමින් කටයුතු කරන්න ඒ තරම් පුරුද්දක් නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා හිත හික්මවන්න අපි වර්තමාන අරමුණක් මේ කය තුළින්ම හොයාගන්නවා. ඊට පස්සෙ එතන හිත පවත්වන්න හැකි තාක් උත්සාහවන්ත වෙනවා. අතීතෙට ගියොත් ආයෙ ගෙනැල්ලා වර්තමානයේම තියාගන්නවා. අනාගතේට ගියොත් ආයිත් ගෙනැල්ලා මේ කයේම තියාගන්නවා. ඉතින් මේ වගේ ටිකක් උත්සාහයෙන්, නොපසුබට වීර්යයකින් තමයි මේ කටයුත්තේ නියැලෙන්නේ. ඉතින් එතකොට යෝගාවචරයෙකුට පුළුවන් වෙනවා 'සතිමා' කියන සතිය පිහිටුවන්න. මුල්ම අවස්ථාවෙදි සතිය පිහිටුවාගන්න ඔන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ තව වචනයක් පෙන්වනවා 'සම්පජානො' කියලා. එතනින් අදහස් වෙන්නේ දැන් සතිය පිහිටියා කියන එක ප්‍රමාණවත් නැහැ. සතිය පිහිටියාට පස්සේ අපි මේ අපේ අරමුණට මොකක්ද වෙන්නේ කියල විමසා බැලිය යුතුයි. යම් විචක්ෂණ නුවණක් අපි පැවැත්විය යුතුයි. එතකොට තමයි මේ අරමුණේ යථා ස්වභාවය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපිට වැටහෙන්න පටන්ගන්නේ. එහෙම නැත්නම් නිකන් හිත මතුපිට විතරයි තියෙන්නේ. වර්තමානයේ තියෙනවා, නමුත් ගැඹුරකට යන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා අපි හිත පුරුදු කරන්න අවශ්‍යයි, හිතට උගන්නන්න අවශ්‍යයි තව ටිකක් ගැඹුරක් දකින්න. මේ අරමුණ විනිවිද දකින්න අපි එහෙනම් යම් උත්සාහයක් දැරිය යුතුයි. ඉතින් ඒ කාරණාව බුදුරජාණන් වහන්සේ '**සම්පජානො**' කියන ඒ කරුණෙන් දේශනා කරනවා. එතකොට තමයි අපිට මේ අරමුණේ යථා ස්වභාවය තේරෙන්නේ, අරමුණේ විවිධ පැතිකඩ තේරෙන්නේ. අරමුණ විනිවිද යන්න පුළුවන්කමක් ඇති වෙන්නේ අන්න ඒ අවස්ථාවෙදි.

ඊට පස්සෙ දේශනා කරනවා "**විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං**". මේ ලෝකය සම්බන්ධයෙන් අපේ හිතේ නා නා ප්‍රකාර ආකල්ප තියෙනවා. ලෝකය නිසාම හිතේ ඇති වෙන විවිධාකාර රාග සිතුවිලි තියෙනවා. ද්වේෂ සහගත සිතුවිලි තියෙනවා. දෙම්නස් සහගත ස්වභාවයන් තියෙනවා. අවිනිශ්චිත ස්වභාව තියෙනවා. මෙවම තමයි අපිව දහමට යොමු කරන්නෙත්. මොකද

හිත බොහොම පීඩාකාරියි, හරිම අසහනකාරියි. ඒ නිසා අපි ඒකෙන් ගැලවෙන්න යම් කිසි ආධ්‍යාත්මික පැත්තකට නැඹුරු වෙනවා. හැබැයි මේ ආධ්‍යාත්මික පැත්ත වඩනකොට අපේ හිත හරි සන්සුන්, සරල, ශාන්ත, ප්‍රීති සහගත ස්වභාවයක පවත්වන්න පුළුවන් නම් ඒක හරිම වටිනවා. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතෙන්දි දේශනා කරනවා "විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං" මේ කටයුත්තේ නිරත වෙද්දි වෙන වෙන දේවල් ගැන කල්පනා කරලා හිත නොසන්සුන් කරගන්න යන්න එපා. හිත දෙම්නස් සහගත කරගන්න යන්න එපා. හිතේ දුකක් ශෝකයක් ඇති කරගන්න යන්න එපා. ඒ වගේමයි ලෝකෙ තියෙන දේවල් ගැන කල්පනා කරන්න ගිහිල්ලා හිත ලෝභයට නතු කරගන්න යන්නත් එපා. හිත කෑදරකමකින්, ලෝභ සහගත බවකින්, රාගයකින් උත්සන්න කරගන්න යන්නත් එපා. හිත පුළුවන් තරම් අතරමැද්දේ මධ්‍යස්ථ බවක, නැත්නම් උපේක්ෂා සහගත බවක පවත්වන්න කියන එකත් දේශනා කරනවා.

මේ ප්‍රතිපදව දියුණු කරගෙන යන්න යන්න ඔය හැකියා අපි තුළ ටික ටික වර්ධනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. අපි හිතුවොත් මේ සියල්ල හදාගෙන ඕනැ මම සතිපට්ඨානය පටන්ගන්න කියලා, එහෙම එකකුත් නැහැ. සතිපට්ඨානය දිගට වඩාගෙන යනකොට අපේ හිතේ දුක් දෙම්නස් පහව යෑමක් අපිටම අත්දකින්න ලැබෙනවා. අපි කලින් නම් හිත බොහෝම ශෝක භරිත වෙලා, තමන්ට තමන් චෝදනා කර කර, ඒ වගේම කලකිරිච්ච ස්වභාවයක් සමහර විට අපේ හිතේ තිබුණා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් අපි නිවැරදිව සතිමත් භාවය දියුණු කරනවා නම්, ඒවා අපෙන් ටික ටික ඈත් වෙලා නැවුම් බවක්, සුහදශීලී බවක්, සතුටු සහගත බවක්, සොම්නස් සහගත බවක්, මධ්‍යස්ථ බවක් අපේ හිතේ ඇති වෙන්න ඕනෑ.

ඒ වගේමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "**සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය**" ශෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් ටික ටික එහෙනම් අපේ තුළ අඩු වෙන්න ඕනෑ. අපි හිතමු පුංචි දේකටත් අපේ හිත හොඳටම රිදෙනවා. එහෙම නැත්නම් අඬනවා වැලපෙනවා. අන්න එබඳු ගති ලක්ෂණ නම් අපේ හිතේ තිබුණේ, ටික ටික ඒවා පහ වෙලා අපිට දෙයක් දරාගෙන සිටීමේ ශක්තියක්, ඉවසීමේ ශක්තියක්,

ලෝක ස්වභාවය මෙහෙමයි කියල තේරුම්ගෙන ප්‍රඥාව මත පදනම් වෙලා ඉවසන්න පුළුවන්කමක් අපේ හිතේ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ඇති වෙන්න ඕනෑ.

ඒ නිසා සතිපට්ඨානය දියුණු කිරීම පැති රාශියකින් අපිට ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ඒක ලෝකෝත්තර අර්ථයකින් පමණක් නෙවෙයි. අපේ එදිනෙදා ජීවිතේදි පවා අපිට සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කරන්න, අපේ එදිනෙදා කටයුතු ටික සාර්ථකව කරන්න, සිහියෙන් කරන්න, අවධානය යොමු කරලා සාර්ථකව කරන්න, අනිත් අයත් එක්ක සුහදව ගත කරන්න, තවත් කෙනෙක්ව හඳුනාගන්න, තව කෙනෙක්ගෙ හැඟීම් තේරුම්ගන්න, ඒ වගේම අපේම හිතේ පහළ වෙන විවිධාකාර කෙලෙස් හඳුනාගෙන ඒවාට වහල් නොවී කටයුතු කරන්න ඇත්තටම සතිපට්ඨානයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය මෙපමණයි කියල කියන්න බැහැ.

කායානුපස්සනා සතිපට්ඨානයේදි බුදුරජාණන් වහන්සේ ක්‍රම රාශියක් උගන්වනවා. මුලින්ම ආනාපානසතිය උගන්වනවා. එතනදි අපි උපන් දවසේ ඉඳන් කරන මේ හුස්ම ගැනීමේ හෙළීමේ ක්‍රියාවලිය සිහිය දියුණු කරගන්න උපයෝගී කරගන්නා ආකාරය උගන්වනවා. ඇත්තටම මේ කමටහන් අතිශය සරලයි කියල කියන්න පුළුවන්. හැබැයි එතනින් අදහස් වෙන්නෙ නැහැ මේක වඩන්න ලේසියි කියලා. කමටහන සරලයි. හැබැයි වඩන්න අපහසුයි. ඒ සරල බව නිසා මේ පින්වතුන් කල්පනා කරන්න එපා "මේක මේ බුදුහාමුදුරුවන්ට වැරදිලාය. මෙච්චර සරල වෙන්න පුළුවන්ද? මෙච්චර සරල දේකින් අර තරම් ගැඹුරකට අපිව අරගෙන යන්න පුළුවන්ද?" කියල අවතක්සේරු කරන්න යන්න එපා. මොකද මේ සරල බව තුළමයි ගැඹුර තියෙන්නේ. සරල බවකින්මයි අපේ හිත ගැඹුරට ගැඹුරට අරගෙන යන්නේ. හරියට නිශ්චල වෙච්ච ජලාශයක ඉතාම ගැඹුරු පතුලක් දකින්න පුළුවන්කම වගේ, අපේ හිතත් බොහෝම නිශ්චල වුණහම සරල වුණහම තමයි ගැඹුරක් දැකගන්න අපිට අවස්ථාව සැලසෙන්නේ.

ඊට පස්සේ එනවා ඉරියාපථ පබ්බයට. ඒ කියන්නේ අපි මනුෂ්‍යයින් වශයෙන් විවිධ ඉරියව් පවත්වනවා. අපි ඇවිදිනවා,

හිටගෙන ඉන්නවා, ඉඳගෙන ඉන්නවා, සැතපිලා ඉන්නවා. මෙන්න මේ ප්‍රධාන ඉරියව්වලදිත් සිහිය පිහිටුවන්න දේශනා කරනවා. ඒ වගේම අනුකූඩා ඉරියව්වලදිත් සිහිය පිහිටුවන්න දේශනා කරනවා. ඒ වගේම සම්පජඤ්ඤ පබ්බය කියන කොටසෙදි අපි එදිනෙද කරන සියලුම කටයුතුවලදිත් සිහිය පිහිටුවන්න අපිට උගන්වනවා. මොකද, මේ භාවනාවක් කියන එක අපි වෙන් කරගත්ත කාල පරිච්ඡේදයේදී පමණක් වඩලා ඉතිරි මුළු කාලයම ඒ ගැන කිසිම හැඟීමක් නැතුව හිතට ඔහේ ඉබාගාතෙ යන්න ඉඩ දිදී තව දුරටත් කෙලෙස්හරිතව වාසය කරනවා නම් ඉතින් අර භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය බොහොම අල්පයි කියන්න පුළුවන්. නුවණැති යෝගාවචරයෙක් කරන්නේ භාවනා කරන කාල පරිච්ඡේදයේදී ඒ සඳහා උත්සාහවන්ත වෙනවා. එතනින් දියුණු කරගත්ත යම් කිසි හැකියාවක් තියෙනවා නම් ඒක සම්පූර්ණයෙන්ම කඩා වැටෙන්න නොදී සම්පූර්ණයෙන්ම පිරිහෙන්න නොදී ඒක රැකගන්නා ක්‍රම එයා හොයල බලනවා. එබඳු ක්‍රම එයා අනුගමනය කරනවා. ඒ කොටසට තමයි සම්පජඤ්ඤය සෑහෙන්න ඇතුළත් වෙන්නේ. ඒ හරහා තමයි භාවනාව අපේ ජීවිතයට ටික ටික ඒකාබද්ධ වෙන්න පටන්ගන්නේ. එතෙක් භාවනාව තිබුණේ තවත් එක අංගයක් වෙලා. නමුත් ක්‍රමානුකූලව අපි සතිය දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න, අපේ එදිනෙද කටයුතුවලදිත් සතිය එකතු වෙන්න එකතු වෙන්න, සතිය පැතිරෙන්න ගන්නවා. දැන් අපිට ජීවිතේම භාවනාවක් බවට පත් වෙනවා.

ඊට පස්සෙ එන කොටස් ශරීරය දිහා වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණවලින් බලන්න අපිට උගන්වනවා. අපේ හිතේ තිබුණේ සාමාන්‍යයෙන් මේ කය ගැන සමහර වෙලාවට බොහොම සුබවාදී ආකල්පයක් වෙන්න පුළුවන්. "මම ලස්සනයි, හැඩයි, සුරූපියි, ශක්තිමත්" කියල අපි අපිව උඩින් තියාගෙන අනිත් අයව ටිකක් පහතින් තියාගෙන ඉන්න ගතියක් සමහර විට අපි ගාව තිබුණා වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් අපි වෙනත් කෙනෙක්ගෙ කයක් දිහා බලලා ඒ ගැන සතුටු වෙමින්, ඒ ගැන ඇල්මක් ඇති කරගනිමින්, රාගයක් ඇති කරගනිමින් එහෙම ගත කරපු කාලයක් වෙන්නත් පුළුවන්. එබඳු ශරීරය දිහා දැකපු කෙනෙකුට එබඳු ආකල්පයක් අයින් කරලා ඊට වඩා බොහොම යථාර්ථවාදී බැල්මකින් බලන්න, මේ

ශරීරයේ යථා ස්වභාවය කුමක්ද කියලා ඇස් අරවනවා වගේ කටයුතු කීපයක් තමයි ඊළඟ කොටස්වලදී තියෙන්නේ.

ඒකෙ පළවෙනි කොටසෙදි මේ කය දිහා අසුබ විදිහට බලන්න උගන්වනවා - ඒ කියන්නේ මේක පිළිකුල් සහගත විදිහට බලන්න උගන්වනවා. ඕක තව ගැඹුරට යන අවස්ථාවක් වශයෙන් හඳුන්වන්න පුළුවන් ධාතු මනසිකාරය. එතනදි කයේ ප්‍රධාන කොටස් - කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු වගේ අර අපි දන්න ඒ කොටස් පමණක් නෙවෙයි, ඒවා තව තව විනිවිද යන්න විනිවිද යන්න, එහෙම නැත්නම් කය තුළ තව තව අපේ අවධානය පවත්වන්න පවත්වන්න, මෙතන තියෙන ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය කෙනෙකුට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. ඇවිදිනකොටත් ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය සිද්ධ වෙන ආකාරය කෙනෙකුට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉඳගෙන ඉන්නකොටත් විවිධ ධාතූන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය කෙනෙකුට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. සැතපිලා ඉන්නකොටත් ඒ වගේ. හිටගෙන ඉන්නකොටත් ඒ වගේ. ඕනෑම ඉරියව්වක් පවත්වනකොට මෙතන තියෙන මේ ධාතූන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය කෙනෙකුට ප්‍රකට වෙන්න පටන්ගන්නවා. කයට හොඳට හිත එනවා. හිත කයට පැමිණියාට පස්සේ කයේ තියෙන විවිධ ධාතු ලක්‍ෂණ යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගන්නවා. ඒ හරහා අර තිබුණ සත්ත්ව සංඥව බැහැර වෙලා, පුද්ගල සංඥව බැහැර වෙලා, මමත්වය දුරු වෙලා, ඒ වෙනුවට "මෙතන තියෙන්නේ හුදු ධාතු සමූහයක්ය, ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක්ය" කියලා විනිවිද යන ප්‍රඥවක් යෝගාවචරයෙකුගෙ හිතේ ඇති වෙන්න පුළුවන්. එතකොට දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ක්‍රමානුකූලව මේ කය පිළිබඳව අපිට උගන්වනවා ඒක යථාභූත වශයෙන් දකින්න, සත්‍ය වශයෙන් දකින්න, නිවැරදි වශයෙන් දකින්න.

ඊළඟ කොටසෙදි තවත් අපිව අරගෙන යනවා නවසීවථිකය කියලා මේ කය මිය ගියාට පස්සේ කයට අත් වෙන ඉරණම මොකක්ද? අපි සාමාන්‍යයෙන් උපන් දින සාද පවත්වන්න කැමතියි. හැබැයි මරණ ගෙවල්වලට යන්න අකමැතියි. ඔන්න ඔය වගේ අපි අර උපන් දිනයට කැමති වෙන ගතියක්, මරණයට අකමැති වෙන ගතියක්, මරණය ප්‍රතික්ෂේප කරන ගතියක් තමයි අපේ හිතේ

තියෙන්නේ. ඒ නිසා අපිට හරි පහසුයි වෙන්න තියෙන දේවල් ගැන වැඩිය හිතන්නෙ නැතිව, මරණය ගැන වැඩිය හිතන්නෙ නැතිව, "අනිත් අය මැරුණට මම මැරෙන එකක් නැහැ" කියල හිතාගෙන අපි ඒ කැමති විදිහකට හිතින් හදාගත්ත ලෝකයක සතුටින් කාලය ගත කරන්න අපි හරි කැමතියි. ඒ නිසා අද ලෝකයේ මරණ ගෙවල් පෙන්නන්නෙ නැහැ. මැරුණට පස්සෙ මිනිය වුණත් ටිකක් වර්ණ ගන්වලා එම්බාම් කරලා ඒක ලස්සන කරල තමයි පෙන්නන්නේ.

නමුත් අතීතයේදී එහෙම නැහැ. ඒ යථා ස්වභාවයම පෙන්නල තියෙනවා. මිය ගියාට පස්සේ කීපදෙනෙක් එකතු වෙලා ඒ මළමිනිය අරන් ගිහිල්ලා කැලේකට නැත්නම් සොහොන් පිට්ටනියකට දල කට්ටිය ආයේ ගෙදර එනවා. එතකොට අර මළමිනිය එයාට උරුම අන්දමින් තමයි ක්‍රමානුකූලව ජීර්ණය වෙලා, ක්ෂය වෙලා, කැඩිල බිඳිල යන්නේ. ඒ තියෙන යථා ස්වභාවය අද අපිට දකින්න හම්බ වෙන්නෙ නැහැ. මොකද අද අවමංගල අධ්‍යක්ෂකවරු ඉන්නවා ඒ මළගෙදර සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන්න. ඒ අධ්‍යක්ෂකවරු ඒ සියලු අධ්‍යක්ෂක කටයුතු කරන නිසා ඒ මළමිනියක තියෙන යථා ස්වභාවයවත් අපිට තේරෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් අපි පොඩ්ඩක් ගිහිල්ලා බලලා ඕනැ නම් පොඩ්ඩක් අඬලා ඉතින් ආයෙ ඕක අමතක කරල දනවා. ඒකෙන් ඉගෙනගන්න තියෙන පාඩමක් අපි ඉගෙනගන්නෙ නැහැ.

නමුත් මෙතන මේ නවසීවථික භාවනාවෙදි අන්න ඒ පාඩම තමයි අපිට උගන්වන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙන්නේ - කොහොමද මේ මිය ගියාට පස්සේ අපේ කය විවිධ වකවානු ගත කරන්නේ? මේකෙදි යුග නවයකට පෙන්නලා මේ භාවනාව උගන්වන්නේ. මුලින්ම අපි හිතමු ඔන්න මිය ගිහිල්ලා දවස් ගාණක් ගත වෙලා. එතකොට යම් යම් තැන් ඉදිමිලා, විවිධාකාර දුර්වර්ණ ගැන්විලා; ඒක එක මට්ටමක්. තවත් ඔන්න කාලයක් යනකොට සත්තු ඇවිල්ලා මේක කඩාගෙන කනවා; එතකොට ඔන්න තවත් මට්ටමක්. ඊට පස්සෙ තවත් අවස්ථාවකදි අර සත්තු කඩාගෙන කාලා දූන් ඇතුළ පේනවා. දූන් සම කැලි කැඩිලා. මස් කැලි කැඩිලා. දූන් බොහෝම අප්‍රසන්න ගතියක්, හිත මැළිවෙන ගතියක්, හිත මැලවෙන ගතියක් තමයි මේ මළමිනියෙ තියෙන්නේ. මේ කියන දේවල් එච්චර ලස්සන

දේවල් නෙවෙයි. හැබැයි මේක තමයි යථාර්ථය. අපි යථාර්ථය අමතක කරලා ඒකට උඩින් පැලැස්තරයක් දාගෙන හිටියා කියල යථාර්ථයෙන් අයින් වෙන්න හැකියාවක් නැහැ. අපිට කවදා හෝ ඒ යථාර්ථයට මුහුණ දෙන්න සිද්ධ වෙනවා. අපි මේ ඉපදිලා ඉන්න නිසා, අනිවාර්යයෙන් මරණය අපි සියලුදෙනාටම උරුමයි කියන කාරණාව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල දෙනවා. මේවාට අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපේ අවධානය යොමු කරනකොට අපේ ඇස් ඇරෙන ගතියක් තියෙනවා. "මේ දේ මටත් උරුමයි නේද?" කියන කාරණාව මතක් කරල දෙනවා.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ නවසීවථික පබ්බයේදී, නැත්නම් මළසිරුරක් ආශ්‍රිතව කරන භාවනාවෙදි නැවත නැවත දේශනා කරනවා "**අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො, එවං භාවී, එවං අනතීතො ති**". දැන් මේ ඉස්සරහ තියෙන මළසිරුරත් තමන්ගෙ කයත් සංසන්දනය කරල බලනවා. ඉස්සරහ තියෙන මළසිරුර යම් තත්ත්වයකින්ද දැන් තියෙන්නේ - අපි හිතමු දැන් තියෙන්නේ බොහොම දුර්වර්ණ වෙලා, හැම තැනම ඉදිමිලා, නිල් පැහැ ගැන්විලා, යම් යම් තැන්වලින් ඕජාව වැගිරෙනවා. එහෙම තත්ත්වයක් නම් දැන් තියෙන්නේ, ඒ තත්ත්වයම මේ මගේ කියාගත්ත මේ සිරුරටත් උරුමයි කියලා සංසන්දනාත්මකව බලන්න උගන්වනවා. එතකොට පින්වත්නි, අපි ගාව රාගයක් එහෙම ඇති වෙලා තිබුණොත් මේ භාවනාව පටන්ගන්න කලින්, ඒ රාගයට ඉන්න හැකියාවක් නැහැ. මොකද මේ ඇස්පනාපිට තියෙනවා කයට මොකක්ද වෙන්නේ කියලා.

අපිට කය ගැනම ලොකු මාන්නයක් ඇති වෙලා තිබුණා නම්, මීට පස්සේ ඒ මාන්නයටත් ඉන්න හැකියාවක් නැහැ. මොකද, ඇස්පනාපිටම පේනවා මේ කයට කාලයකට පස්සෙ උරුම වෙන්නෙ මොකක්ද කියලා. ඒ තත්ත්වය තමන්ගෙ කයටත් උරුමයි කියන එක නැවත නැවතත් අපි අපේ හිතට කාවද්දනවා. ඒ කය තව තව කොටස්වලට කැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. තව තව සත්තු ඇවිල්ල මේක කඩනවා. ඒ හරහා තව තව මේකෙ දැන් ලේ වැගිරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සේ තව තව ජීරණය වෙන්න පටන්ගන්නවා. දුගඳ හමන්න පටන්ගන්නවා. පණුවො ගහන්න පටන්ගන්නවා. ඊට

පස්සේ මේක තව තව කැඩිල ගිහිල්ලා අන්තිමට ඇටකටු ගොඩ විතරක් ඉතුරු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඊට පස්සෙ තැන් තැන්වල දැන් ඇටකටු කෑලි තියෙනවා. ඊට පස්සෙ ඒවත් ජීරණය වෙලා කුඩු ගොඩක් බවට පත් වෙලා යනවා. ඉතින් ඔය තරම් අනිත්‍ය ස්වභාවයක් මේ කයට උරුමයි. ඉතින් එබඳු කයක් තමයි අපි හැමෝම පරිහරණය කරන්නේ. හැබැයි ඉතින් අපි මේක පරිහරණය කරනකොට ඕවා ගැන කොහෙත්ම හිතන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට අපි මේ කය සරසගෙන, ලස්සන කරගෙන, අනිත් අයගේ කයවලටත් ආසා කරගෙන කවමදකවත් මැරෙන්නේ නැති කෙනෙක් වගේ තමයි අපි කාලය ගත කරන්නේ. හැබැයි මේකෙ යථා ස්වභාවය නම් මෙන්න මේකයි.

ඒ නිසා මේ නවසීවථික භාවනාවෙදි අපිට පැති දෙකක් හිතාගන්න පුළුවන්. එක පැත්තක් තමයි කය පිළිබඳව අසුබයක් දියුණු කිරීම. අපි අර කලින් පටික්කූල මනසිකාර කොටසෙදි කළා වගේ නවසීවථිකය හරහාත් කය කෙරෙහි යම් කිසි අසුබයකින් දැකීම, පිළිකුලකින් දැකීම තමයි එක පැත්තක්. ඉතින් ඒක ප්‍රයෝජනය සලකල පාවිච්චි කරන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ අපි මේක ඕනෑවට වඩා කළොත් සමහර විට කය ගැන ද්වේෂයක් පවා පහළ වෙන්න පුළුවන්. සිය දිවි හානි කරගන්න හිතෙන්න පුළුවන්. කලිනුත් මං මතක් කළා වගේ මෙතෙන්දි හිතේ පහළ වෙච්ච රාගය දුරු කරගැනීම පිණිස මේ භාවනාව උපයෝගී කරගන්නවා මිසක්, මේ ජීවිතයෙන් පලා යන්න හෝ ජීවිතය දුරු කරගන්න හෝ කය පිළිබඳව ද්වේෂයක් පහළ කරගන්න හෝ මේ භාවනාව යොදගන්නෙ නැහැ. මේකත් බෙහෙතක් ගන්නවා වගේ ගන්න ඕනෑ ප්‍රයෝජනය සලකලා. ඒ රෝගය තියෙනවා නම් විතරයි ඒ බෙහෙත අවශ්‍ය වෙන්නේ. රෝගය නැත්නම් ඉතින් බෙහෙත උවමනා නැහැ.

දැන් අපේ හිතේ රාගයක් මේ වෙලාවෙ පහළ වෙලා නැත්නම්, භාවනාවටත් හරිම ප්‍රසන්න හිතක් දැන් තියෙනවා නම්, එහෙම නම් ඉතින් අසුබ භාවනාව හෝ නවසීවථික භාවනාව වඩන්න අත්‍යවශ්‍ය නැහැ. මොකද හිත දැනටමත් හරිම මධ්‍යස්ථවයි තියෙන්නේ. ආනාපානසතියක් වඩන්න, ධාතු මනසිකාරයක් වඩන්න, නැත්නම් වෙනත් කුමක් හෝ භාවනාවක් වඩන්න ඒ උවමනා කරන පසුබිම

අපේ හිතේ දැනටමත් පහළ වෙලා තියෙනවා නම්, එහෙම නම් නවසීවථික භාවනාවක් වගේ දේකට යන්න අත්‍යවශ්‍ය නැහැ. නමුත් අපි හිතමු අපේ හිතේ හොඳටම රාගය උත්සන්න වෙලා. කොච්චර බැලුවත් මේ රාගය යන්නෙ නැහැ. ඔන්න ඔය වගේ මට්ටමක් නම් තියෙන්නේ, මේ වගේ භාවනා කර්මස්ථානයක් හරිම ප්‍රබලයි. මොකද, ඉස්සරහ තියෙන මළමිනියක් එක්කයි මේ සංසන්දනය කරන්නේ. මළමිනිය දැක දැක තමයි සංසන්දනය කරන්නේ. මේ නවසීවථික භාවනාව හරහා මේ කයේ තියෙන පිළිකුල් ස්වභාවය මතු කරගැනීම එක පැත්තක්.

තවත් පැත්තකින්, මේ මළමිනියක් නිසා මේ දකින්නේ "අපිටත් මරණය උරුමයි" කියන එක. මරණානුස්සතියකුත් මේ හරහා වඩාගන්න පුළුවන්. මොකද අපි සාමාන්‍යයෙන් මරණය අමතක කරලා මරණය කල් දාලා ජීවත් වෙන පිරිසක්. නමුත් මේ ඉස්සරහ තියෙන මළමිනිය හරහා මතක් කරල දෙනවා "අපිත් මැරෙන මිනිස්සු. අපි හැමදාම ජීවත් වෙන්න ආපු අය නෙවෙයි. මේ අපි ගාව ඉන්න අයත් හැමදාම ජීවත් වෙන අය නෙවෙයි. ඉතින් අපි හැමෝම මැරෙන මිනිස්සු" කියලා එහෙනම් අපිට අපේ මේ ජීවිතවල තියෙන තාවකාලික බව, "අපි මේ පුංචි කාලයකටයි මේ ඔක්කොම දේවල් පරිහරණය කරන්නේ. ඉතින් එහෙම නම් එබඳු කෙටි කාලයකට මේ ගත කරන ජීවිතයේදී ඔය තරම් අපි අනිත් අයත් එක්ක අඩදබර කරගෙන, අනිත් අයව පරයා නැගී සිටින්න උත්සාහවන්ත වෙලා එහෙම ගත කරන්න උවමනාවක් තියෙනවද?" කියල එහෙනම් අපිටම හිතෙන බවක්, තේරෙන බවක් මේ භාවනාව හරහා අපිට ඇති වෙනවා. මොකද, තේරෙනවා "දැන් මේ ඉස්සරහ මැරිල ඉන්න මනුස්සයත් සමහර විට විවිධාකාර බලාපොරොත්තු සහගතව අහස් මාලිගා තනාගෙන හිටිය කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් නොසිතූ මොහොතක මිය යන්න සිද්ධ වුණා. ඒ මිය ගිහිල්ලත් අද මේ මළකුණ අතිශය දුක්ඛිත තත්ත්වයකට තමයි පත් වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් එබඳු ස්වභාවයක්ම තමයි මටත් උරුම වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා මම දන්නෙ නැහැ කොයි වෙලාවෙ මොන ආකාරයෙන් මම මැරෙයිද කියලා. ඒ වගේම කොතැනකදි මැරෙයිද කියලවත් මම දන්නෙ නැහැ. මොන හේතුවක් නිසා මැරෙයිද කියලවත් මම දන්නෙ නැහැ".

මේ ආදී වශයෙන් මරණානුස්සතියේ පැති කීපයක් තියෙනවා. එකක් තමයි අපි දන්නෙ නෑ හරියටම නිශ්චිතව "මෙන්න මෙදයි මම මැරෙන්නේ" කියලා. දිනයක්, වකවානුවක්, නිශ්චිත වෙලාවක් හරියට කියන්න බැහැ. ඒ වගේමයි "මෙන්න මේ අහවල් හේතුව නිසයි මම මැරෙන්නේ" කියලා එහෙම හේතුවක් හරියට කියන්නත් බැහැ. ඊළඟට "මෙන්න මේ අහවල් රෝගය නිසා මැරේවි" කියලා කියන්නත් බැහැ. "අසුවල් තැනදියි මැරෙන්නේ" කියලා කියන්නත් බැහැ. ඉතින් ඔය වගේ හරි අවිනිශ්චිත භාවයක් මරණය සම්බන්ධයෙන් තියෙනවා. "මං මෙච්චර කාලයක් ජීවත් වෙලා, මෙන්න මේ කටයුතු ටික හමාර වුණාට පස්සෙයි මැරෙන්නේ" කියල එහෙම නිශ්චිත වශයෙන් කියන්න බැහැ. මාරයා ඇවිල්ලා 'යං' කියල කථා කළාට පස්සේ ඒ මාරයත් එක්ක කිසිම ගනුදෙනුවක් කරන්න, එයාට අල්ලසක් දෙන්න, එයත් එක්ක යම් කිසි සාම ගිවිසුමකට එළඹෙන්න අපි කාටවත් හැකියාවක් නැහැ.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "**අජ්ජෙව කිච්චං ආතප්පං කො ජඤ්ඤා මරණං සුවෙ, න හි නො සඞ්ගරං තෙන මාරසෙනෙන මච්චුනා**". "අජ්ජෙව කිච්චං ආතප්පං" ඒ නිසා අද අදම ආතාපි වීර්යයෙන් යුක්තව කටයුතු කරන්න. "කො ජඤ්ඤා මරණං සුවෙ" හෙට මරණය නොවෙයි කියලා කවුද දන්නේ? එහෙම කියන්න බෑ. හෙට වුණත් මැරෙන්න පුළුවන්. "න හි නො සඞ්ගරං තෙන මාරසෙනෙන මච්චුනා" මාර සේනාවක් සහිතව පිරිස් සහිතව එන ඒ මාරයත් එක්ක කවර නම් ගිවිසුමක්ද? අපිට එයත් එක්ක ගිවිසුමක් ගහගන්න, සාම ගිවිසුමක් ඇති කරගෙන අපේ මරණය කල් දාගන්න හැකියාවක් නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා අපි මරණය ගැන සිහි කරනවා නම්, ඒක අසුබවාදී ආකල්පයක් නෙවෙයි. ඇතැම් කෙනෙක් හිතනවා මරණය සිහි කිරීම අසුබවාදී දෙයක් කියලා. නමුත් එහෙම දෙයක් නෙවෙයි. අපේ ජීවිතය පිළිබඳව අපි යථාර්ථවාදීව දකිනවා නම්, මේකෙ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් අපි තේරුම්ගන්නවා නම්, අපි බොහෝ සෙයින් පොළවට බැහැල ජීවත් වෙන පිරිසක් බවට පත් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් ඉතින් අපි අඩි ගාණක් උඩින් යන මාන්නක්කාර පිරිසක් බවට තමයි පත් වෙන්නේ. නමුත් මේ වගේ භාවනාවක් හරහා අපේ හිතේ තියෙන මාන්නය විශේෂයෙන් දුරු

කරල දනවා. "අපි මැරෙන මිනිස්සු" කියලා හරිම නිහතමානී ගතියක්, අහිංසක ගතියක් අපේ හිතේ ඇති කරනවා. ඉතින් ඒ නිසා මරණානුස්සතිය පැත්තත් මේ කර්මස්ථානය හරහා දියුණු වෙනවා.

ඒ වගේමයි මරණානුස්සතියෙ තියෙන තවත් ආනිසංසයක් තමයි දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් කරන්න තියෙන දේවල් කල් දන්නෙ අපිට තව ඕනැ තරම් කල් තියෙනවා කියල හිතාගෙන. නමුත් මරණානුස්සතිය වඩද්දි තමන්ට තේරෙනවා "කොයි මොහොතෙ මරණය සිද්ධ වෙයිද?" කියලා කිසි සේත්ම නිශ්චිත වශයෙන් කියන්න බෑ. "අහවල් දවසේ මැරේවි" කියල නිශ්චිත වශයෙන් කියන්න බෑ. ඉතින් ඒ නිසා "තව කොච්චර කල් මට ඉතුරු වෙලා තියෙනවාද? කොච්චර කාලයක් බණ භාවනාවක් දියුණු කරගන්න, සතිය වඩාගන්න, ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න මට තව කොච්චර කල් තියෙනවද?" අන්න ඒ කාරණය ගැනත් නිශ්චිත වශයෙන් කියන්න බැහැ. ඒ නිසා අපි මොන දේටද මූලිකත්වය දීලා කටයුතු කරන්නේ? ඒ දේ නිවැරදිද? ඒ දේ අපේ ආධ්‍යාත්මික දියුණුවට වඩා වැදගත්ද? කියල එහෙනම් අපිට හිතන්න වටිනවා. ඒ නිසා මරණානුස්සතිය වඩද්දි ඔන්න ඔය පැත්තෙනුත් අපේ හිත දියුණු වෙනවා.

ඒ නිසා අපි හිත හදගැනීමේ කටයුත්ත පස්සට දන ආකල්පය අයින් වෙලා හිත හදන වැඩේ හිත දියුණු කරන වැඩේ අපි පොඩ්ඩක් ඉස්සරහට ගන්න ගතියක්, ඒකට යම් වැදගත්කමක් දෙන ගතියක්, ඒක අමතක වෙන්න නොදී නැවත නැවත මතක් කරගන්නා ගතියක් මරණානුස්සතිය හරහා සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා අපිට තවත් පැත්තකින් - අපි කවද හෝ මිය යනකොට ඒ මිය යන මොහොතට නිර්භීතව මුහුණ දෙන්න පුළුවන් ගතියක්, එහෙම නැත්නම් හිතේ වික්ෂිප්ත භාවයක් නැතුව මුහුණ දෙන්න පුළුවන් ගතියක් මරණානුස්සතිය හරහා ඇති වෙනවා. මොකද අපි දැනටමත් සූදානම්. මැරෙන්න සූදානම් වෙලා ගත කරන ජීවිතයක්. නැතුව මේ හැමදම ඉන්න බලාගෙන ඉන්න ජීවිතයක් නෙවෙයි. මැරෙන්න සූදානමින් ගත කරන ජීවිතයක්. ඉතින් කොයි වෙලාවෙ උනත් යන්න සූදානම්. අන්න ඒ වගේ ආකල්පයක් අපි තුළ ඇති වෙනවා.

ඒ නිසා මේ කර්මස්ථානයේදි අපිට ප්‍රධාන පැති දෙකක් හඳුනාගන්න පුළුවන්. එකක් තමයි - මේ ශරීරයේ තියෙන පිළිකුල් සහගත ස්වභාවය තේරුම්ගැනීම. තවත් පැත්තකින් - මේ කයේ තියෙන අස්ථිර ස්වභාවය. කොයි හෝ මොහොතකදි කය මිය යන බව, මිය ගිහිල්ලා අර වගේ විවිධාකාර මට්ටම්වලට පත් වෙලා බොහොම දුර්වර්ණ වෙලා දුක්ඛිත මට්ටමකින් මේක අවසන් වෙන ආකාරය ගැන අපි එක අතකින් හිතල බලනවා. අන්න ඒ පැත්තත් එතකොට මේ කර්මස්ථානය හරහා දියුණු වෙනවා. ප්‍රධාන වශයෙන්ම කාමච්ඡන්දය නැත්නම් රාගය දුරු කරගන්න බොහෝ සෙයින් උපකාර වෙනවා. ඒ වගේමයි අපේ හිතේ මාන්නය තියෙනවා නම් ඒ මාන්නය හිතින් දුරු කරලා පොළවට බැහැලා ජීවත් වෙන ගතියක්, නිහතමානී ගතියක් අපි තුළ ඇති වෙනවා. සියල්ල තාවකාලික බව අපිට පසක් වෙනවා. "මේ ඉස්සරහ ඉන්න මනුස්සයා සැහෙන්න බලාපොරොත්තු සහගතව ජීවත් වුණා. විවිධාකාර අපේක්ෂා තිබුණා. සැලසුම් තිබුණා. නමුත් ඒ සියල්ල නොසිතූ මොහොතක එයාගෙන් බැහැර වුණා. එයාට අත්හැරල දාල යන්න වුණා. ඔය වගේම දෙයක් මටත් උරුමයි" කියලා අපි ජීවිතය දිහා වෙනත්ම දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න පුරුදු වෙනවා.

එතකොට මෙබඳු භාවනාවක් වඩද්දි, විශේෂයෙන්ම මම නැවතත් මතක් කරන්න කැමතියි මේකෙ සීමා අපි පවත්වා ගත යුතුයි. එහෙම නැතුව මේවා නැවත නැවත නැවත නැවත වඩ වඩා හිත හැම තිස්සෙම නිකන් තලලා, ඔබලා, දුක්මුසුව පවත්වාගැනීමක් මේ භාවනාවෙන් කිසි සේත්ම බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ නැහැ. අපේ හිතේ පහළ වෙච්ච රාගය දුරු කරගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන්, එහෙමත් නැත්නම් අපේ හිතේ පහළ වෙලා තියෙන මාන්නක්කාරකම දුරු කරගැනීම සඳහා, එහෙම නැත්නම් අපේ හිතේ මේ ආධ්‍යාත්මික දියුණුවකට තියෙන මන්දෝත්සාහය, කල් දාන ගතිය අයින් කරලා ටිකක් මේ සඳහා උද්‍යෝගයක් ඇති කරගැනීම සඳහා අවස්ථානුකූලව මේ භාවනාව යොදාගන්න පුළුවන්. එතකොට එබඳු ආකල්පයක් අපේ හිතේ දියුණු වුණාට පස්සේ නැවත නැවත මේ භාවනාව අතට ගන්න අවශ්‍ය නැහැ. මොකද, ඉදිරියට කරගෙන යන්න තව තව ඊට වඩා සූක්ෂ්ම වැඩකටයුතු රැසක් තියෙනවා.

ඊට පස්සෙ මෙතන තවත් අපිට තොරතුරු වශයෙන් තව කරුණු කීපයක් සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්. එකක් තමයි සාමාන්‍යයෙන් කියනවා මෙබඳු කටයුත්තක් සඳහා මේ ඉස්සරහ පාවිච්චි කරන මළසිරුර අපි පුරුෂයෙක් නම් පුරුෂ මළසිරුරක් වීම හොඳයි කියලා. මොකද ඇතැම් වෙලාවට අපේ හිතේ තියෙන රාග ස්වභාවය නිසා මළසිරුරකට පවා රාගය ඇති කරන්න පුළුවන්. ඒ තරම් හරිම හික්මීමකින් තොර හිතක් තමයි ඉතින් අපි හැමෝටම තියෙන්නේ. ඒ නිසා මළසිරුරක් කෙරෙහි පවා වුණත් ඒ අනිත් පැත්තේ කෙනෙක්ගෙ මළසිරුරක් නම් සමහර වෙලාවට එතන පවා රාගය ඇති වෙන්න පුළුවන්. නමුත් එකම ජාතියේ මළසිරුරක් නම් එබඳු අවස්ථා අඩුයි කියල කියන්න පුළුවන්.

හැබැයි ප්‍රඥාවන්තයෙකුට මේකෙ අනිත් පැත්තත් කරගන්න පුළුවන්. මොකද හුඟාක් වෙලාවට තමන්ගෙ හිතේ රාගයක් පහළ වෙන්නේ විරුද්ධ ලිංගිකයෙක් වෙනුවෙන්. මේ ඉස්සරහ තියෙන්නේ විරුද්ධ ලිංගිකයෙකුගේ මළසිරුරක් නම්, ඒකට අත් වෙන සැබෑ ඉරණම යම් කිසි කෙනෙකුට නුවණින් දකින්න පුළුවන් නම්, ඇස්පනාපිට දකින්න පුළුවන් නම්, "මේ මම ඇලුම් කරන්නේ, රාගයක් පහළ කරගෙන තියෙන්නේ මෙබඳු සිරුරකට නේද?" කියලා ඒ හිතේ පහළ වෙච්ච රාගය පහසුවෙන්ම දුරු කරගන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා මුල් යුගයේදි පොඩ්ඩක් පරිස්සම් වෙන්න ඕනෑ පාවිච්චි කරන මළ සිරුර, තමන් හා සමාන ලිංගිකයෙකුගේ මළසිරුරක් කියලා. අනිත් පැත්තෙන් ටිකක් හිත තමන්ට මෙල්ල කරගන්න පුළුවන් වකවානුවේදි ඒකෙ අනිත් පැත්ත වුණත් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. ඒ හරහා ගැඹුරු ප්‍රඥාවක් අවදි කරගන්නත් පුළුවන්.

මෙබඳු භාවනා ක්‍රමයක් දියුණු කරගෙන යනකොට අපේ හිත ටික ටික කයට එනවා කියන එක ස්වාභාවිකයි. මොකද, දැන් වෙන වෙන දේවල්වලට යන්න උවමනාවක් නැහැ. දැන් සංසන්දනය කරන්නේ මේ තමන්ගේම සිරුරත් එක්ක. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ "**අයම්පි ඛො කායො එවං ධම්මො, එවං භාවී, එවං අනතීතො ති**" මේ තමන්ගේම කය තමයි නැවත නැවත සම්මර්ශනයට ගන්නේ. ඉතින් එබඳු සම්මර්ශනයකට ගැනීම නිසා ඉස්සරහ බලනවා, ඒ හරහා නැවතත් තමන්ගෙ කයට ගන්නවා. කයට

අරගෙන තමන්ගෙ කයත් එබඳුම ස්වභාවයෙන් යුක්තයි නේද කියලා තේරුම්ගන්නවා. ඉතින් මේකෙදි එක අතකින් තමන්ගෙ කයට අවධානය පැමිණීම නිසා කයත් එක්ක ඉන්න ගතිය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ හිතේ දියුණු වෙනවා. එළියේ එහෙ මෙහෙ දුව යන ගතිය අඩු වෙලා මේ කයත් එක්ක ඉන්න ගතිය වැඩි වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් ඒක මේ භාවනා ක්‍රම තුනේදිම අපිට දැකගන්න පුළුවන්. උදහරණයක් වශයෙන් අපි අසුබ භාවනාවක් වඩද්දිත් - ඒ කියන්නේ කොටස් වශයෙන් කය දිහා බලද්දිත් - කයේම හිත පවත්වන ගතියක් තියෙනවා. ඊළඟට ධාතු මනසිකාරයක් ගැන හිත පවත්වනකොටත් මේ කයේම හිත පවත්වන ස්වභාවය තියෙනවා. නවසීවථික භාවනාව වඩනකොටත් ඉස්සරහ තියෙන කය මේ කයත් එක්ක සංසන්දනය කිරීම නිසා කය දිහා නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න බලන්න කයේම හිත රැඳෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඉතින් ඒක අපි හිතමු යම් කිසි කෙනෙක් ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය කරනවා නම්, එතකොට කය ගැන තව තව සියුම් තොරතුරු අපිට වැටහෙන්න පුළුවන්.

අපි පසුගිය කාලයේදි මතක් කළා වගේ මේ කයේ තියෙන යථා ස්වභාවයක් තේරෙන්න තේරෙන්න "මෙතන තියෙන්නේ හුදු ධාතු ස්වභාවයක්ය. මේවා බොහොම ක්‍ෂණභංගුරයි. බොහොම ඉක්මනට ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා" කියන කාරණාව මතු වෙන්න පුළුවන්. එතකොට තමයි මේ කයේ දැනෙන සියුම් ලක්ෂණවලට අපිට අවධානය යොමු කරන්න අවස්ථාවක් සැලසෙන්නේ - මෙතන තද ගති තියෙනවා; රළු ගති තියෙනවා; මෘදු ගති තියෙනවා; සිනිඳු ගති තියෙනවා; බර ගති තියෙනවා; සැහැල්ලු ගති තියෙනවා; උණුසුම් ගති තියෙනවා; සිසිල් ගති තියෙනවා; වැගිරෙන ගති තියෙනවා; සැලෙන ගති තියෙනවා; කම්පනය වෙන ගති තියෙනවා; මේ ආදී වශයෙන් කයේ තියෙන ඒ බොහොම ප්‍රාථමික මට්ටමේ සියුම් ලක්‍ෂණ අපිට ප්‍රකට වෙන්න පටන්ගන්නවා. මොකද දැන් හිතේ රාගය අයින් වෙලා, හිතේ මාන්නය අයින් වෙලා, හිත බොහොම මෘදු මොළොක් බවට පත් වෙලා. ඒ වගේමයි හිත දැන් ටිකක් සංසිඳිලා මේ කයේම තියෙනවා. අන්න එබඳු හිතකට මේ කයේ නිරන්තරයෙන් තියෙන යථා ස්වභාවය වැටහෙන්න අවකාශය වැඩියි. එතකොට එයාට ධාතු ලක්‍ෂණ වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා.

එතකොට අපිට හිතාගන්න පුළුවන් "**සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති. සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති**" දැන් මේ කයේ සියුම් ලක්ෂණ හටගන්නා ස්වභාවයෙන් යුක්තයි, වැය වෙන ස්වභාවයෙන්, නැති වෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. ඒ විවිධාකාර සියුම් ධාතු ලක්ෂණ හඳුනාගැනීමත් සමග යෝගාවචරයෙකුට තේරෙනවා "මේවා මේ දිගට පවතින දේවල් නෙවෙයි. මේවා බොහෝම ක්‍ෂණභංගුරයි. ඇති වෙලා සුළු මොහොතින් නැති වෙලා යනවා". නවසීවථිකයක් දැකීම හරහාම තමන්ට තේරිලා තිබුණා "මේකෙ ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාවයක් තියෙන්නේ" කියලා. දැන් ඒක සියුම් වීමක් තමයි මෙතන කථා කරන්නේ. මේක අවුරුදු ගානකට ඉස්සෙල්ලා ඇති වෙලා ඊට පස්සෙ අවුරුදු 50 ක්, 60 ක්, 70 ක්, 80 ක් ජීවත් වෙලා මැරිල යෑම පමණක් නෙවෙයි. ඒ සම්මුති මරණය පමණක් නෙවෙයි. "මෙතන මේ කයේ මොහොතක් මොහොතක් පාසා ඇති වීමක් නැති වීමක් තියෙන්නේ. මොහොතක් මොහොතක් පාසා ඉපදීමක් මිය යෑමක් තියෙන්නේ" කියලා තව තව නුවණ දියුණු වීමක් තියුණු වීමක් තමයි මෙතනින් පෙන්නුම් කරන්නේ. එතකොට අපේ සෛලයක් සෛලයක් පාසා, නැත්නම් ධාතු ලක්ෂණයක් ලක්ෂණයක් පාසා මේ හැම එකේම තියෙන්නේ ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහයක්.

මෙබඳු ආකල්පයක් කෙනෙක් තුළ දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න, එයා ඊට පස්සේ කය පරිහරණය කරන්නේ ඇත්තටම තව තව නුවණ දියුණු කරගන්න. තව තව ප්‍රඥාව වඩාගන්න තමයි කය පරිහරණය කරන්නේ. තව තව සතිය දියුණු කරගන්න උපක්‍රමයක් වශයෙන් කය පරිහරණය කරනවා. මොකද එයාට දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ නුවණ පැදෙනවා, තේරෙන්න පටන්ගන්නවා කයේ යථා ස්වභාවය. කලින් ලස්සනයි කියල හිතාගත්ත කයේම යථා ස්වභාවය එයාට දැන් තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ලස්සනයි කියල හිතාගැනීම නිසා මාන්නක්කාරකමක් ඇති කරගත්තා නම්, ඒකත් දැන් අයින් වෙලා බොහෝම නිහතමානීව කයේ යථා ස්වභාවය එයාට දැන් තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ කය එයා දැන් තව දුරටත් පාවිච්චි කරනවා නුවණ දියුණු කරගන්න, සතිය දියුණු කරගන්න. එහෙම කරන්න කරන්න තව තව ප්‍රඥාව අවදි වෙනවා.

යථා ස්වභාවයම තව තව වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට කය ගැන යම් කිසි අනවශ්‍ය ඇල්මක් තිබුණා නම්, රාගයක් තිබුණා නම්, මාන්නයක් තිබුණා නම්, ඒවා දුරු වෙලා කය කෙරෙහි මධ්‍යස්ථ බවක් මේ යෝගාවචරයගේ හිතේ ඇති වෙනවා. කය ගැන ද්වේෂයක් නෙවෙයි මධ්‍යස්ථ බවක්. කයෙන් අයින් වෙලා කය දිහා බලන්න පුළුවන් ගතියක්. පරතෝ බැල්මකින් බලන්න පුළුවන් ගතියක්. හරියට නිකන් ඉස්සරහ තියෙන දෙයක් දිහා බලනවා වගේ, අනුන්ගෙ දෙයක් දිහා බලනවා වගේ මේ කය දිහාම බලන්න පුළුවන් ගතියක් යෝගාවචරයගෙ හිතේ ඇති වෙනවා.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "**අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය**" දැන් එයා මේ කය පරිහරණය කරන්නේ තව දුරටත් සතිය දියුණු කරගන්න, ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න. මේ හටගන්නා ප්‍රඥාව තව තව වර්ධනය වෙලා, ඒ වගේම මේ කය පිළිබඳව තිබිච්ච ඇල්ම දුරු වෙලා, ඒ වෙනුවට මේ කෙරෙහි යම් කිසි විරාගයක් පහළ වෙලා, නිබ්බිදාවක් පහළ වෙලා, ප්‍රඥාවේ යම් කිසි වර්ධනය වෙච්චි මට්ටමකදී අපේ හිත කයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම අයින් වෙලා නිදහස් වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ දැන් උපාදානවලින් තොර වෙච්ච හිතක් හටගන්න පුළුවන්. ලෝකෙ තියෙන කිසිවක් උපාදාන නොකරන, ලෝකෙ තියෙන කිසිවක් මත පිහිටියේ නැති, කිසිවක් අල්ලගත්තෙ නැති ස්වභාවයක් අපේ හිතේ ඇති වෙන්න පුළුවන්.

ඒ අවස්ථාවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. "**අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති**" එබඳු හිතක් ලෝකයේ කිසිවක් ඇසුරු නොකර පවතිනවා. ලෝකේ තියෙන කිසිවක් උපාදාන නොකර, ග්‍රහණය කරන්නෙ නැතිව, දැඩිව අල්ලාගන්නෙ නැතිව හිත පවතිනවා. ඔය මට්ටම එක අතකින් මේ භාවනාව හරහාත් කෙනෙකුට ලබාගන්න පුළුවන්. මේ නවසීවථික භාවනාව හරහා අපේ හිතේ උවමනා කරන පසුබිම සකස් කරගෙන ඊට පස්සෙ තව තව හිත කයට පැමිණීම හරහා, කය පිළිබඳව සතිමත් වීම හරහා, හොඳට කයේ යථා ස්වභාවය වැටහිලා ඒ ගැඹුරු ප්‍රඥාව අවදි වීම හරහා එහෙම නම් අර උපාදානවලින් තොර වෙච්චි සිතක්,

කිසිවක් ග්‍රහණය නොකළ සිතක්, කිසිවක් මත නොපිහිටි සිතක් කෙනෙකුට හඳගන්න පුළුවන්.

නමුත් මේ තත්ත්වය වුණත් තාවකාලිකයි. ඉතින් ඒ නිසා මේ යෝගාවචරයට සිද්ධ වෙනවා මේ තත්ත්වය තව තව ප්‍රගුණ කරන්න. තව තව දියුණු කරන්න. එහෙම නම් එයාට සීලයක තියෙන වටිනාකම තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ කටයුත්ත කරන්න අපහසුයි සීලයක් ආරක්ෂා නොකර. තමන්ගෙ හිත තමන්ට චෝදනා කරනවා නම් මේ කටයුත්ත කරන්න අමාරුයි. මේ කටයුත්තට තමන් සුදුස්සෙක් කියන ඒ සාධනීය ආකල්පය තමන්ට අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. එහෙම නම් එයාට සීලයක වටිනාකම තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. භාවනාව දියුණු කිරීම පිණිස සීලයකින් ලැබෙන අනුග්‍රහය එයාට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒ නිසා එයා සීලයක් ආරක්ෂා කරනවා. ඒ වගේමයි හිත දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න හිතේ යම් කිසි ඒකාග්‍රතාවක් අවශ්‍ය බව, වික්ෂිප්ත මනසකින් මේක කරන්න තියෙන අපහසුකම එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ නිසා එයා සමාධියත් අවශ්‍ය පමණට පවත්වාගෙන යනවා. ඒ වගේමයි ප්‍රඥාව දියුණු කරන්න එයා මුල් තැන දෙනවා. තව දුරටත් හිත කොහොමද උපාදනවලින් තොරව පවත්වන්නේ? තව දුරටත් කොහොමද ලොවේ කිසිවක් ඇසුරු නොකර හිත පවත්වන්නේ? කිසිවක් මත පිහිටන්නෙ නැතිව සිත පවත්වන්නෙ කොහොමද? කෙලෙසුන්ගෙන් තොරව සිත පවත්වන්නේ කොහොමද? සරලව සිත පවත්වන්නේ කොහොමද? කියලා එහෙම නම් අන්න එයා ප්‍රතිපදවක් අනුගමනය කරන්න පටන්ගන්නවා - "**සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනීපටිපදා පටිපදා**" කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය එයාට දැන් වඩන්න ටික ටික අවස්ථාව සැලසෙනවා, ඒකෙ තියෙන වටිනාකම එයාටම තේරෙන්න පටන්ගන්නවා, ඒ වගේම තමන් කරගෙන යන භාවනාව එබඳු ප්‍රතිපදවක් දක්වා දියුණු කරන්න දැන් එයා උත්සාහවන්ත වෙනවා. දැන් එතකොට තව දුරටත් නිකන් අර පැයක් කරන භාවනාවක් විනාඩි 20 ක් කරන භාවනාවක් නෙවෙයි. මුළු ජීවිතේම භාවනාවක් බවට පත් වෙනවා. මුළු ජීවිතේම තමන් සීලයක් මත පිහිටලා, සීලයක් ආරක්ෂා කරගනිමින්, අවශ්‍ය පමණට සමාධිය දියුණු කරගෙන

සමාධිය පවත්වාගනිමින්, තව තව හිතේ ප්‍රඥව දියුණු කරගෙන හිතේ තියෙන කෙලෙසුන් අයින් කරගන්න, හිතේ තියෙන තණ්හාව දුරු කරගන්න, අවිද්‍යාව දුරු කරගන්න ඒ තැනැත්තා උත්සාහවන්ත වෙනවා.

මේ අනුව සතිපට්ඨාන භාවනාවේදී අපිට කරුණු කීපයක් ඉස්සරහට ගන්න පුළුවන්:

- හොඳට කයේ සිහිය පිහිටුවීම, සතිය පැවැත්වීම;

- ඊට පස්සේ කය දිහා විනිවිද බලමින් සියුම්ව දකිමින් ඒ තුළ යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීම, එහෙම නැත්නම් ත්‍රිලක්ෂණය වටහාගැනීම;

- ඊට අමතරව, ත්‍රිලක්ෂණය මතම පදනම් කරගෙන විමුක්ත වූ සිතක්, නිදහස් සිතක්, කොහේවත් ඇලිච්ච නැති සිතක්, උපාදාන නොකරන සිතක්, කෙලෙසුන්ගෙන් තොර සිතක් තව දුරටත් පවත්වාගැනීම සඳහා ප්‍රතිපදාවක තියැලීම, නැත්නම් ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කිරීම.

මේ වගේ අවස්ථා තුනක් එහෙම නම් මේ සතිපට්ඨානයේ අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා පින්වත්නි, අපිත් මේ කරුණු හොඳින් තේරුම් අරගෙන නවසීවථික භාවනාවත් ප්‍රයෝජනය සලකලා පාවිච්චි කරන්නයි තියෙන්නේ. අද අපට මේ වගේ ඇත්තටම මළමිනී දකින්න හම්බ වෙන්නෙ නැහැ. මේ වගේ එක එක මට්ටම්වලට ගිය මළකුණු ඇත්තටම අද කාලේ දකින්න හම්බ වෙන්නෙ නැහැ. නමුත් අද ඇතැම් වෙලාවට යම් යම් රූප දර්ශන හරහා, නැත්නම් අන්තර්ජාලය හරහා, ඡායාරූප හරහා වුණත් අපිට මේ වගේ මරණයේ විවිධ අවස්ථා දැකගන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් අපිට හිතින් මේ ගැන යම් පමණකට මනඃකල්පිතව හිතාගන්නත් පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා මේ භාවනා ක්‍රමයේදී යම් පමණක අපේ හිත යම් කිසි රූප දර්ශන කෙරෙහි යොමු කිරීමක් තියෙනවා කියල කියන්න පුළුවන්. හැබැයි පස්සේ අපි ඒවා සියල්ල අපේ හිතින් අයින් කරලා, සංඥාවලින් හිත

බැහැර කරලා, හිත පිරිසිදු කරන මාර්ගයකට අවතීර්ණ වීම අවශ්‍යයි. එහෙම නැතුව හැම තිස්සෙම මළකුණු ඇසුරු කරන, මළකුණු පෙන්වන හිතක් නෙවෙයි. එබඳු සංඥා බහුල හිතක් නෙවෙයි මෙතනින් කථා කරන්නේ. ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව ප්‍රයෝජනය ගන්නවා හරියට අර 'ඇනිච්ච කටුවක් අයින් කරන්න තවත් කටුවක් පාවිච්චි කරනවා වගේ' අපි මේ අරමුණ පාවිච්චි කරනවා. හැබැයි ඒ වැඩේ ඉවර වුණාට පස්සේ ඒක නැවතත් අවශ්‍ය වෙන්නෙ නැහැ. ඒක පැත්තකට දන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා අපි මේ භාවනා ප්‍රයෝජනය සලකලා බෙහෙතක් පරිහරණය කරනවා වගේ පරිහරණය කරන්නයි තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා අපි සියලුදෙනාටම මේ භාවනා ක්‍රමවලින් ඒ ගත හැකි ප්‍රයෝජනය ලබාගැනීම පිණිස යම් කිසි මග පෙන්වීමක් දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

7 | වේදනානුපස්සනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදෙමනස්සානං අත්ථගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ඉරිද ධර්ම දේශනාව සඳහා මාතෘකාව වශයෙන් තබාගෙන තියෙන්නේ මජ්ඣිම නිකායේ එන **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය**. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය විශේෂයෙන්ම භාවනා කරන පිරිස අතර බොහොම ප්‍රසිද්ධ සූත්‍රයක්. මොකද විශේෂයෙන්ම භාවනාවෙදි අපි ඉස්සරහට ගන්න විවිධාකාර ගුණාංග ඒ ආකාරයෙන් ඉතාම ප්‍රශස්ත අන්දමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයේ ගෙන හැර පානවා. ඉතින් ඒ නිසා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය බෞද්ධයින් අතර බොහොම ප්‍රචලිතයි. ඒ සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ වගේම දීඝ නිකායෙත් සංග්‍රහ වෙලා තියෙනවා. ඊට අමතරව සතිපට්ඨානය මුල් කරගත්ත සූත්‍ර ගණනාවක් එකතු කරලා සතිපට්ඨාන සංයුක්තය නමින් සංයුත්ත නිකායෙත් වෙනමම කොටසක් අන්තර්ගත වෙනවා. ඒ නිසා සතිපට්ඨානය විශේෂයෙන්ම මුළු සූත්‍ර පිටකය පුරාම අපිට දැකගන්න හම්බ වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි අදහස් කළා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මුල් කරගෙන දේශනා මාලාවක් පවත්වන්න. අපි ඒකේ

ක්‍රමානුකූලව පියවරෙන් පියවරට ඉදිරියට යන ගමනක් දැන් මේ ක්‍රියාත්මක කරගෙන යන්නේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කුරු රට කම්මාසදම්ම නුවර වැඩවාසය කරන අවස්ථාවෙදි තමයි භික්ෂූන් වහන්සේලා අරභයා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරන්නේ. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම බොහොම ගම්භීර ප්‍රකාශයක් කරල තමයි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරන්න පටන්ගන්නේ. "**එකායනො අයං භික්ඛවෙ, මග්ගො**" මහණෙනි, ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා. ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා. කුමක් සඳහාද? "**සත්තානං විසුද්ධියා**" සත්ත්වයින්ගේ විශුද්ධිය පිණිස. සත්ත්වයින්ගේ පිරිසිදු වීම පිණිස. "**සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය**" මේ අයගේ තියෙන ශෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් ඒවා සියල්ල සමතික්‍රමණය කරන්න. "**දුක්ඛදෙමනස්සානං අත්ථගමාය**" දුක් දොම්නස් දුරු කරල දාන්න, දුක් දොම්නස් නැති කරල දාන්න. "**ඤායස්ස අධිගමාය**" ඤාය කියල කියන නිවන් දකින ඒකායන මාර්ගය - වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය - කුමක්ද කියලා තමා වශයෙන්ම තේරුම්ගන්න. "**නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය**" නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගන්න. ඒ කුමක්ද? "**යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා**" ඒ තමයි මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්ම.

එතකොට අපිට තේරෙනවා නිවැරදිව යම් කිසි කෙනෙක් සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් වඩනවා නම්, මේ කියන ආනිසංස ටික ටික එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක මේ ගුරුවරයා කියනවාට නෙවෙයි පොතේ තියෙනවාට නෙවෙයි, තමා තුළම තමන්ගේ හිතේ මේ ගුණධර්ම මේ හැකියා මේ කියපු ආනිසංස වැඩෙන ආකාරය තමන්ටම ප්‍රත්‍යක්ෂ විය යුතුයි. එහෙම නොවුණොත් අපිට කොහේ හරි වැරදිලා, කොහේ හරි අපි වැරදි මාර්ගයක ගිහිල්ල තියෙනවා කියන්න පුළුවන්. ඇත්තටම අපි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු සතිපට්ඨානය නම් වඩන්නේ, නිවැරදි ආකාරයෙන් නම් වඩන්නේ, එහෙම නම් මේ කියපු ආනිසංස ටික ටික අපිට ලැබෙන්න පටන්ගන්න ඕනෑ.

සතිපට්ඨානය පටන්ගන්නේ කායානුපස්සනාවෙන්. ඊට පස්සෙ වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව කියලා සතිපට්ඨාන හතරක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ සතිපට්ඨාන හතරෙන් ආධුනිකයෙකුට පටන්ගන්න තියෙන්නේ, මේ භාවනාවට පිවිසෙන්න තියෙන්නේ, සිහිය පිහිටුවන්න පිවිසෙන්න තියෙන්නේ කායානුපස්සනාවෙන්. අපි කායානුපස්සනාව ඔස්සේ දේශනා ගණනාවක් කළා. ඒකෙදි මුලින්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ පටන්ගන්නේ ආනාපානසතියෙන් - ආනාපානය මුල් කරගෙන, නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය මුල් කරගෙන කොහොමද කෙනෙක් සතිමත් බව දියුණු කරන්නේ? කියන කාරණාව.

ඊට පස්සේ ඉරියාපථ සම්බන්ධයෙන් විස්තර කරනවා; ඉඳගෙන සිටීම, සිටගෙන සිටීම, ඇවිදීම, සයනය කිරීම කියන ප්‍රධාන ඉරියව් හතරෙදිත් සිහිය දියුණු කරන එක ගැන විශේෂයෙන් දේශනා කරනවා. ඒ වගේම අනිකුත් සියලුම අනුකූඩා ඉරියව්වලදිත් සිහිය පිහිටුවන්න කියන කාරණය දේශනා කරනවා. එදිනෙදා කටයුතුවලදි පුළුවන් තරම් සිහිය දියුණු වෙන ආකාරයෙන් හැසිරෙන්න කියල සම්පජඤ්ඤ පබ්බයේ විශේෂයෙන් දේශනා කරල තියෙනවා.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙනත්ම පැත්තකට අපිව යොමු කරනවා. ඒ තමයි පටික්කූල මනසිකාරය කියල කය දිහා පිළිකුල් සහගත අන්දමකින් බලන ආකාරයක්. මොකද කය සම්බන්ධයෙන් අපි ගාව විශේෂයෙන් මාන්නයක් තියෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් "මේක බොහොම ලස්සනයි, සුබයි, දකුම්කලුයි" කියල හදගත්ත දෘෂ්ටියක් තියෙන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ විදිහට කය ගැන සෑහෙන්න මුළාවක් අපි ගාව තියෙනවා. එබඳු මුළාවකින් අපේ හිත තාවකාලිකව හෝ අතමුදවගන්න, නැත්නම් මේ අවස්ථාවෙදි අපේ හිතේ උත්සන්න වෙච්ච රාගයකින් අපේ හිත මුදවල නැවතත් තැන්පත් කරගන්න මධ්‍යස්ථ කරගන්න, එහෙම නැත්නම් අපේ හිතේ ඔඩු දුවල තියෙන මාන්නයකින් අපේ හිත නිදහස් කරල නිහතමානී වෙන්න පටික්කූල මනසිකාරයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දෙනවා.

පටික්කුල මනසිකාරයේම තවත් පැත්තක් වශයෙන් නවසීවථිකය අපි ගිය සතියෙදි සාකච්ඡා කළා. ඒ කියන්නේ මිය ගියාට පස්සේ මේ කයට අත් වෙන ඉරණම සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා. අපි කොයි තරම් උජාරුවට වර්තමානෙදි කටයුතු කළත්, අපි මේ ජීවිතේ ගත කළත්, අපිට කොයි තරම් වත්පොහොසත්කම් බලපුළුවන්කාරකම් තිබුණත් මිය ගියාට පස්සෙ මේ කය බොහොම අසරණව විවිධාකාර මට්ටම් පසු කරගෙන බොහොම විරූපීව දුගඳ හමන මට්ටමකින් දිරාපත් වෙලා යනවා. ඒ යථා ස්වභාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ මතක් කරල දෙනවා. ඒ හරහාත් අපිට අපේ තියෙන මාන්නය දුරු කරගන්න පුළුවන්. කය සම්බන්ධයෙන් තියෙන ඇල්ම දුරු කරගන්න පුළුවන්, දැඩි ලෝභය දුරු කරගන්න පුළුවන්, රාගය දුරු කරගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම අනිත් කෙනෙක්ගෙ කයක් සම්බන්ධයෙන් අපේ හිතේ ඇති වෙලා තියෙන රාගය දුරු කරගන්නත් පුළුවන්.

මේ වගේ දෘෂ්ටි කෝණවලින් අපේ කය දිහා බලද්දි විශේෂයෙන් අපි සැලකිලිමත් විය යුතුයි මේකෙ ප්‍රමාණය දැනගෙන එම භාවනාව දියුණු කරන්න. මොකද, අපි ප්‍රමාණය ඉක්මවා ගියොත් අපිට අපේ කය ගැන ද්වේෂයක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. හරියට එපා වෙච්ච ගතියක් - ඒ කියන්නේ මානසිකව ඇද වැටිච්ච ගතියක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. එබඳු තත්ත්වයක් මේ භාවනාවෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ නැහැ. මේ භාවනාවෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ රාගයෙන් මත් වෙච්ච ගතිය, රාගයෙන් දැවෙන ගතිය අයින් කරලා නැවත හිත මධ්‍යස්ථ කරගැනීම. මාන්නයෙන් ඔද වැඩිච්ච ගතිය අයින් කරලා නිහතමානී වීම. ඒ තත්ත්වයට අපේ හිත දැනටමත් පත් වෙලා තියෙනවා නම් මෙබඳු භාවනා ක්‍රමයක් අත්‍යවශ්‍ය වෙන්නෙ නැහැ. කෙසේ නමුත් අපේ හිත් එකපාරටම එබඳු මධ්‍යස්ථ භාවයක නිහතමානී භාවයක නිතර තියෙන්නෙ නැති නිසා ඒ අවස්ථානුකූලව මේ භාවනා ක්‍රම පාවිච්චි කිරීමේ වරදක් නැහැ.

මෙබඳු භාවනා ක්‍රම හරහා අපේ කයට නැවත නැවත හිත පැමිණෙනවා. කයට හිත පැමිණුනාට පස්සේ කය දිහා තව සූක්ෂ්මව බලන්න කෙනෙකුට අවස්ථාව ලැබෙනවා. ඒ කියන්නේ මේ කය

හරියට කර්මාන්ත ශාලාවක් වගේ. නිරන්තරයෙන්ම මේකෙ වැඩකටයුතු රාශියක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා කයේ විවිධාකාර ලක්ෂණ ප්‍රකට වෙනවා; තද වෙන ගති, රළු වෙන ගති, උණුසුම් වෙන ගති, සිසිල් වෙන ගති, ගොරෝසු ගති, සිනිඳු ගති, සෙලවෙන ගති, කම්පනය වෙන ගති; මේ වගේ අතිශය ප්‍රාථමික මට්ටමේ - අපි ඒවට කියනවා ධාතු ලක්ෂණ කියලා - එබඳු ධාතු ලක්ෂණ ප්‍රකට වෙනවා. කයට හිත හොඳට ඒකාග්‍ර වෙන්න ඒකාග්‍ර වෙන්න කය සම්බන්ධයෙන් ඒ ඇති වෙන සංවේදී බව නිසා කයේ තියෙන ධාතු ලක්ෂණ කෙනෙකුට ප්‍රකට වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව ධාතු මනසිකාරය සඳහා ඊළඟට යොමු කරනවා. කොහොමද කය දිහා සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක්, ආත්මයක් වශයෙන් බලන්නෙ නැතුව මෙතන තියෙන යථා ස්වභාවය, ධාතු ස්වභාවය තේරුම්ගන්න මග පෙන්වනවා.

මේ ආකාරයෙන් අපි ධාතු මනසිකාරය ගැනත් සාකච්ඡා කළා. කායානුපස්සනාව ගැන අපි දන් සති කීපයක් තිස්සේ සෑහෙන්න සාකච්ඡා කරල තියෙනවා. අද අපිට පිවිසෙන්න පුළුවන් වේදනානුපස්සනාවට. වේදනානුපස්සනාව බුදුරජාණන් වහන්සේ පටන්ගන්නෙත් අර වගේම "**ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති**" මේ සාසනයේ යෝගාවචරයෙක් වේදනා කෙරෙහි වේදනා වශයෙන් බලමින් වාසය කරනවා. අපිට වේදනාව සම්බන්ධයෙන් පොතකින් දනගන්න පුළුවන්. කෙනෙක්ගෙන් අහල ඉගෙනගන්න පුළුවන්. ධර්ම දේශනාවකින් අහන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් වර්තමාන කාලයේදි නම් වීඩියෝ දර්ශනයකින් දනගන්න පුළුවන්. නමුත් මේක නෙවෙයි මේ අදහස් කරන්නේ. "**වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති**" කියල කිව්වහම මේ තමන්ගේ කයේ මූලික වශයෙන් පහළ වෙන ඒ ඒ වේදනා ගැන ඒ ඒ මොහොතේදි දනුවත් වීම. තමා වශයෙන් ඒ මොහොතේදි ඍජුව දනුවත් වීම තමයි මෙතෙන්දි ඉතාම වැදගත් වෙන්නේ - ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වශයෙන් දනුවත් වීම. කාගෙන්වත් අහගෙන නෙවෙයි. පොතකින් බලලා නෙවෙයි. මේ මොහොතේ අපේ කයේ සැප වේදනාවක් පහළ වෙනවා නම්, මේ මොහොතෙදි සැප වේදනාවක් පහළ වෙනවා කියල දනගන්නවා. මේ මොහොතෙදි දුක් වේදනාවක් පහළ වෙනවා නම්, දුක්

වේදනාවක් පහළ වෙනවා කියල දැනගන්නවා. මේ මොහොතෙදි උපේක්ෂා සහගත වේදනාවක්, එහෙම නැත්නම් නොදුක් නොසුව වේදනාවක් පහළ වෙනවා නම්, නොදුක් නොසුව වේදනාවක් පහළ වෙනවා කියල දැනගන්නවා.

මෙතෙන්දිත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "**ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං**" අර අපි කලින් මතක් කරගත්ත බාහිර පසුබිම හිතේ පවත්වාගත යුතු ආකාරය. ඒ කියන්නේ අපිට මෙතෙන්දි අවශ්‍ය වෙනවා කෙලෙස් තවන වීර්යයකින් කටයුතු කිරීම. සැප වේදනාවක් ආවට ඒ සැප වේදනාව ඔස්සේ යන්නෙ නැතුව වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දකිමින් වාසය කිරීම. දුක් වේදනාවක් පහළ වුණහම ඒ ඔස්සේ ගැටෙන්න යන්නෙ නැතුව වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දැකගනිමින් වාසය කිරීම. උපේක්ෂා වේදනාවක් පහළ වෙන අවස්ථාවෙදිත් ඒ ගැන නොදැනුවත්කමින්, ඒක නොදැනී, උදාසීනත්වයකට පත් වෙලා, ඇලිමැලි ගති ඇති කරගෙන, නැත්නම් නිදිමත ගති ඇති කරගෙන ඒ උපේක්ෂා සහගත වේදනාව ගැන නොදැනුවත්ව මුළාවෙන් ඉන්නවා වෙනුවට, ඒ ගැන දැනුවත්ව ඒ ගැන විචක්ෂණශීලීව කටයුතු කිරීමක් එතකොට මෙතෙන්දි බලාපොරොත්තු වෙනවා.

ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා "**සුඛං වෙදනං වෙදියමානො සුඛං වෙදනං වෙදියාමී'ති පජානාති**" යම් අවස්ථාවකදි සැප වේදනාවක් තියෙනවා. ඒ වෙලාවෙදි සැප වේදනාවක් තියෙනවා කියල දැනගන්නවා. දැන් මේ දැනගැනීම මූලික වශයෙන් කෙනෙකුට කරන්න පුළුවන් වුණත් ඒකට යම් ඒකාග්‍රතාවක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඉතින් ඒකයි කායානුපස්සනාවේ තියෙන ප්‍රයෝජනය. අපිට ඉරියව්වල සිහිය පවත්වලා, ආනාපානසතියේ සිහිය පවත්වලා, එදිනෙදා කරන කටයුතුවල සිහිය පවත්වලා ඒ විදිහට සිහිය දියුණු කරගත්ත යෝගාවචරයෙකුට මේ කියන වේදනානුපස්සනාවේ පහසුවෙන් යෙදෙන්න පුළුවන්. මොකද මේ වේදනාව මුළු කය පුරාම පහළ වෙන්නත් පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් සිතේ පහළ වෙන්නත් පුළුවන්. එතකොට මේ අවස්ථා දෙකේදිම ඒ වේදනාව සිහියට හසු

කරගන්න නම් යම් කිසි මට්ටමකින් දියුණු වෙච්ච සතිමත් බවක්, ඒකාග්‍රතාවක්, සමාධිමත් භාවයක්, ප්‍රඥාවක් අවශ්‍ය වෙනවා.

ඒ නිසා කොහොමත් වේදනානුපස්සනාවට පිවිසෙන යෝගාවචරයෙක් එකපාරටම වේදනාව බලනවා වෙනුවට ආනාපානසතිය හෝ පිම්බීම හැකිළීම කර්මස්ථානය හෝ ඉරියව්වට සිත යෙදීම හෝ ධාතු කර්මස්ථානයක් හෝ එබඳු කායානුපස්සනා කර්මස්ථානයක් වඩලා ඒ තුළින් හිතේ ඇති වෙච්ච පන්නරයක්, හැකියාවක්, ශක්තියක්, කුසලතාවක් මුල් කරගෙන වේදනානුපස්සනාවට පිවිසීම බොහෝම නුවණට හුරුයි. ඒක ඇත්තටම ඉබේටම සිද්ධ වෙනවා. යම් කිසි කෙනෙක් කායානුපස්සනාවේ නිරත වෙනකොට එයාව ක්‍රමානුකූලව ඊළඟ පියවරට, මේ වේදනාව දිහා බලන්න ඉබේටම වගේ පෙළඹෙනවා. ඒක තමයි මේ දහමේ තියෙන ඕපනයික ගුණය. ඊළඟ ඊළඟ මට්ටම්වලට මේ දහම විසින්ම අපිව අරගෙන යනවා. අපි ආයි බලෙන් වේදනානුපස්සනාව කළ යුතුයි කියලා විශේෂයෙන් උත්සාහ නොවුණත්, කායානුපස්සනාවේ කාලයක් නිරත වෙනකොට ඉබේටම වේදනානුපස්සනාව වෙත යෝගාවචරයෙක් නැඹුරු වෙන ගතියක් තියෙනවා. ඒක හරිම ස්වභාවිකයි. එතකොට ඝර්ෂණයකින් ලොකු ගැටුමකින් ලොකු කරදරයකින් තොරව වේදනානුපස්සනාවට කෙනෙකුට පිවිසෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් එකපාරටම කෙනෙක් වේදනානුපස්සනාව පටන්ගත්තොත් සමහර විට ඒ උවමනා කරන හැකියා හිතේ දියුණු වෙලා මදි නිසා යම් යම් ගැටලුවලට බාධාවලට මූණ දෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

යම් කිසි කෙනෙක් අපි හිතමු ආනාපානසතිය වගේ කර්මස්ථානයක් වඩලා එයාට හිත එකඟ කරගන්න දැන් යම් හැකියාවක් තියෙනවා. එයාට පුළුවන් ටික වෙලාවක් නාසිකාග්‍රය අසල සිහිය පවත්වන්න. හුස්ම රැලි ගණනාවක් සිහියෙන් ඉන්න එයාට පුළුවන්. එතකොට එක තැනකට සිහිය යොමු කිරීමක්, අවධානය යොමු කිරීමක්, හිත ඒකාග්‍ර කිරීමක් ගැන දැන් ප්‍රමාණවත් කුසලතාවක් මේ යෝගාවචරයා තුළ දියුණු වෙලා තියෙනවා. එබඳු යෝගාවචරයෙකුට තේරෙනවා දැන් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය

කියන්නෙ එකක් - ඒක රූපයක්. ඊළඟට ඒ ගැන දැනුවත් වීම කියන්නෙ තව එකක්. එතකොට එබඳුම පිවිසුමක් තමයි වේදනානුපස්සනාවෙදිත් තියෙන්නේ. වේදනාව කියන්නෙ එකක්. ඒ වේදනාව පිළිබඳව දැනුවත් වෙන සිත කියන්නෙ තව එකක්. අපි හිතමු කායික සැප වේදනාවක් කොහේ හරි පහළ වෙලා තියෙනවා. එතකොට අපේ අර දැනුවත් වෙන සිත එතැනට ළං කරලා ඒ වේදනාව ගැන දැනුවත් වෙනවා. අපේ හිත එතෙන්ට ඒකාග්‍ර කරනවා. ඒකාග්‍ර කළහම ඒ වේදනාවේ යථා ස්වභාවය අපිට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ නිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ "**සුඛං වෙදනං වෙදියමානො සුඛං වෙදනං වෙදියාමීති පජානාති**" කියලා.

ඊළඟට "**දුක්ඛං වෙදනං වෙදියමානො දුක්ඛං වෙදනං වෙදියාමී'ති පජානාති**". අපේ කයේ දුක් වේදනාවක් පහළ වෙනකොට සාමාන්‍ය ස්වභාවය තමයි ඒකත් එක්ක ගැටෙන එක, ඒක එපා වෙන එක, ඉක්මනට ඒකෙන් පැනල අයින් වෙන්න හදන එක. නමුත් මේ අවස්ථාවෙදි යෝගාවචරයා මේ දුක් වේදනාව ගැනත් මැදහත්ව බලන ගතියක් ඇති කරගෙන, ඉවසන ගතියක් ඇති කරගෙන මේකෙන් ඉගෙනගන්න උත්සාහයක් දරනවා. මේ ගැන අධ්‍යයනය කරන්න උත්සාහයක් දරනවා. එතකොට එයාගෙ ඒකාග්‍ර වෙච්ච හිත ඒ දුක් වේදනාව පහළ වෙන තැනට යොමු කරගෙන ඒ වේදනාව ගැන සෙවිල්ලෙන් ඉන්නවා. අවධානයෙන් ඉන්නවා.

"**අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියමානො අදුක්ඛමසුඛං වෙදනං වෙදියාමී'ති පජානාති**" මේ විදිහට උපේක්ෂා සහගත වේදනාවක් මේ කයේ ඇති වෙලා තියෙනවා නම් එතැනට අවධානය යොමු කරගෙන මේ අවස්ථාවේදි උපේක්ෂා වේදනාවක්ය, නැත්නම් අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක්ය, නොදුක් නොසුව වේදනාවක්ය මේ තියෙන්නේ කියලා ඒ ගැන දැනුවත් වෙලා හොඳට ඒ ගැන අවධානයෙන් සෙවිල්ලෙන් වාසය කරනවා. මේ විදිහට කෙනෙකුට පුළුවන් වේදනානුපස්සනාවකට පිවිසෙන්න. දැන් පින්වත්නි, ඇත්තටම මේකෙ වැදගත්කම තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් සැප වේදනාවක් විඳිනකොට ඒ සැප වේදනාවට ලොල් වෙන ගතියක් ඒකට ඇලෙන

ගතියක් තියෙනවා. ඒක තව තව ඉල්ලන ගතියක් තියෙනවා. ඒක මගේ කරගන්න ගතියක් තියෙනවා. ඔය දුර්වලකම හරහා අපි තුළ රාගානුසය වැඩෙනවා. ඒ කියන්නේ තව තව අපේ ඇතුළේ අනුසය මට්ටමක් වැඩෙනවා අපි අර විදිහට ඒ සැප වේදනාවට ලොල් වීම හරහා. ඒ සැප වේදනාව තුළ මුළා වීම හරහා. ඒක තව තව ඉල්ලගෙන, ඒක තව තව වැළඳගෙන ඉන්න ගතිය හරහා අපේ හිතේ ගැඹුරෙ පතුලේ රාගානුසය වර්ධනය වෙනවා.

ඒ වගේමයි අපිට දුක් වේදනාවක් පහළ වුණහම - ඒ කියන්නේ අඬලා වැලපිලා පසුතැවිලා ඒ ගැන ලොකු චිත්ත පීඩාවකින් කටයුතු කිරීම හරහා අපි තුළ පටිඝානුසය වැඩෙනවා. ඉතින් හරි අසාධාරණ විදිහකට මේක සිද්ධ වෙන්නේ. මොකද දුකක් පහළ වෙලත් තියෙනවා, ඒ ගැන කෙනෙක් අඬනවා වැලපෙනවා, හැබැයි ඒ හරහා අපේ හිත තව තව දූෂණය වෙනවා. අපේ හිත ඇතුළේ පටිඝානුසය වර්ධනය වෙනවා.

ඒ වගේමයි අපි බහුල වශයෙන් විඳින්නේ උපේක්‍ෂා වේදනාවල් නමුත් ඒව ගැන අපි දැනුවත් නැහැ. අපිට ඒක බොහොම කම්මැලි දනවන අරමුණක්. ඉතින් ඒ නිසා අපි වෙන වෙන අරමුණුවල මුළා වෙන ගතියක් තියෙනවා උපේක්ෂා වේදනාවක් අපේ කයේ තියෙනකොට. ඉතින් ඒ නිසා ඒ අවස්ථාවෙදි අවිජ්ජානුසය - නොදැනුවත්කම පිළිබඳව අනුසය ධර්මයක්, මෝඩකම පිළිබඳව අනුසය ධර්මය අපේ හිතේ දියුණු වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා අපි නිවැරදිව මේ සැප වේදනා, දුක් වේදනා, නොදුක් නොසුව වේදනා දැනගත්තෙ නැත්නම් අපි තුළ රාගානුසය, පටිඝානුසය, අවිජ්ජානුසය දියුණු වෙනවා. හැබැයි මෙතෙන්දි සැලකිය යුතු ඉතා වැදගත් කාරණාවක් තියෙනවා. යම් යම් නිරාමිස සැප වේදනා තියෙනවා, නිරාමිස දුක් වේදනා තියෙනවා, නිරාමිස උපේක්ෂා වේදනා තියෙනවා. එබඳු නිරාමිස වේදනාවක් සම්බන්ධයෙන් අනුසය ධර්ම ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ නැහැ. උදහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු කෙනෙක් භාවනා කරනවා. ඒ භාවනා කරන අවස්ථාවෙදි බොහෝම සුවදායී ගතියක්, බොහෝම සැහැල්ලු ගතියක්, සිත කය පිනායන ගතියක්, මුළු කයම සම්බාහනය

කරනවා වගේ ගතියක්, මුළු කයම තෙමෙනවා වගේ ගතියක්, බොහොම සුන්දර අත්දැකීමක් ලබන්න කෙනෙකුට අවස්ථාව තියෙනවා. එබඳු සැප වේදනාවක් නිරාමිසයි. මේක පංචකාමයන්ගෙන් ඇහැ පිනවලා කන පිනවලා දිව පිනවලා ලබපු සැපයක් නෙවෙයි. ඒක මේක නිරාමිස ප්‍රීතියක්. එබඳු නිරාමිස ප්‍රීතියක් භුක්ති විඳිනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා ඒ හරහා රාගානුසය වැඩෙන්නෙ නැහැ කියලා.[6] ඒ නිසා භාවනා කරන පිරිස් එබඳු සුවදායී අත්දැකීමක් ලබද්දි ඒ ගැන බිය විය යුතු නැහැ. මොකද ඒකෙන් අපිට අවැඩක් වෙන්නෙ නැහැ. හැබැයි ඒකට ලොල් වෙලා ඒකම ප්‍රාර්ථනා කරගෙන ඒකෙම පැය ගණන් හිටිය කියල ප්‍රඥාව වැඩෙන්නෙ නම් නැහැ. ඒකත් අපි වෙනම මතක් කරගන්න වටිනවා. මේකෙන් කරදරයක් වෙන්නෙ නැහැ, අනුසයක් වැඩෙන්නෙ නැහැ. හැබැයි ලොකු ප්‍රඥාවක් වැඩෙන්නෙත් නැහැ.

අනිත් පැත්තට යම් යම් දුක් වේදනා තියෙනවා - නිරාමිස දුක් වේදනා. '**නෙක්ඛම්මසිත දෝමනස්ස**' කියල කියනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා යම් කිසි මානසික දියුණුවක්. ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක්. අපි හිතමු ධ්‍යාන මාර්ගඵල ප්‍රතිවේධයක් බලාපොරොත්තු වෙනවා. හැබැයි ඉතින් ඒව තාම ලැබිල නැහැ. ඉතින් මේ නොලැබුණු ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් ගැන ඇතැම් වෙලාවට අපේ හිතේ කනස්සල්ලක් දොම්නස් සහගත ගතියක් මතු වෙන්න පුළුවන්. නමුත් එතනත් ඒ දොම්නස් සහගත ගතිය පහළ වෙලා තියෙන්නේ කාම වස්තූන් නොලැබීම නිසා හෝ අනුන් එක්ක ගැටීම නිසා නෙවෙයි. යම් කිසි ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් තමන්ට තාම ඇති කරගන්න බැරි වුණා නේද කියල තමයි එබඳු දොම්නස් සහගත ගතියක් ඇති වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා එතෙන්දි පටිඝානුසය වැඩෙන්නෙ නැති ආකාරය.[7]

---

6 ඉධාවුසො විසාඛ භික්ඛු විවිච්චෙව කාමෙහි විවිච්ච අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිචාරං විවෙකජං පීතිසුඛං පඨමංඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති. රාගං තෙන පජහති. න තත්‍ථ රාගානුසයො අනුසෙති. - චූළවේදල්ල සූත්‍රය - මජ්ඣිම නිකාය

7 ඉධාවුසො විසාඛ භික්ඛු ඉති පටිසඤ්චික්ඛති: 'කුදාස්සු නාමාහං තදායතනං උපසම්පජ්ජ විහරිස්සාමි, යදරියා එතරහි ආයතනං උපසම්පජ්ජ විහරන්තී'ති. ඉති

ඒ වගේමයි ඇතැම් අවස්ථා තියෙනවා බොහොම උපේක්ෂා සහගතයි. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු කෙනෙක් භාවනා කරද්දි හිත උපේක්ෂාවට වැටෙනවා. බොහොම ගැඹුරෙන් සමථයක් වඩන යෝගාවචරයෙක් චතුර්ථධ්‍යානයට නැත්නම් අරූප ධ්‍යානයකට සමවදිනවා. එතන තියෙන්නේ බොහොම ප්‍රබල උපේක්ෂාවක්. එබඳු ප්‍රබල උපේක්ෂාවකදී කොයි තරම් කාලයක් ගත කළත් එයාට අවිජ්ජානුසයක් නැහැ. අවිද්‍යාව සම්බන්ධ අනුසය ධර්මය එතෙන්දි දියුණු වෙන්නෙ නෑ.[8] ඒ නිසා අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ රාගානුසය, පටිඝානුසය, අවිජ්ජානුසය වැඩෙන්නේ සාමිස වේදනා කියන, පංචකාමයන් හා ඇසුරෙන් ලැබෙන වේදනාවන් නිසා විතරයි. නැතුව නිරාමිස වේදනා සම්බන්ධයෙන් එබඳු අනුසය වර්ධනය වීමක් සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ.

මේ අනුව වේදනානුපස්සනා කොටසෙදි තව ටිකක් බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කරනවා සාමිස නිරාමිස වශයෙන් මේ වේදනා හඳුනාගැනීමක්. යෝගාවචරයෙක් මුලදි හුඟක් වෙලාවට සාමිස වේදනා හඳුනාගන්නවා. ඒ කියන්නේ කය ඇසුරෙන් රූපයක් දැකල, සද්දයක් ඇහිල, යම් කිසි ස්පර්ශයක් දැනිලා ඒ කායිකව හෝ මානසිකව ඇති වෙන යම් කිසි පහසුවක් හෝ අපහසුවක් නැත්නම් සැප වේදනාවක් හෝ දුක් වේදනාවක් එයා හඳුනාගන්නවා. ඒක ඕළාරිකයි, රළුයි, ගොරෝසුයි, හොඳට තේරෙනවා - ඒක සාමිසයි. හැබැයි භාවනාව කෙරීගෙන යනකොට ඇතැම් වෙලාවට බොහොම සුවදායී ගතියක්, සැහැල්ලු ගතියක්, සොම්නස් සහගත ගතියක්, හිත පිනායන ගතියක් පහළ වෙනවා - ඒක නිරාමිසයි. හැබැයි ඒ නිරාමිස ප්‍රීතියට හෝ සැහැල්ලුවට හෝ සතුටට හෝ ලොල් වෙන්නෙ නැතුව ඒ දිහාත් අපිට "**නිරාමිසං වා සුඛං වෙදනං වෙදියමානො 'නිරාමිසං සුඛං වෙදනං වෙදියාමී'ති පජානාති**" කියපු ආකාරයෙන් "මේක මේ

අනුත්තරෙසු විමොක්ඛෙසු පිහං උපට්ඨාපයතො උප්පජ්ජති. පිහප්පච්චායා දොමනස්සං. පටිඝං තෙන පජහති. න තත්ථ පටිඝානුසයො අනුසෙති. - චූළවේදල්ල සූත්‍රය - මජ්ඣිම නිකාය

8 ඉධාවුසො විසාඛ භික්ඛු සුඛස්ස ච පහානා, දුක්ඛස්ස ච පහානා, පුබ්බෙව සොමනස්සදොමනස්සානං අත්ථගමා, අදුක්ඛං අසුඛං උපෙක්ඛාසතිපාරිසුද්ධිං චතුත්ථංඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති. අවිජ්ජං තෙන පජහති. න තත්ථ අවිජ්ජානුසයො අනුසෙතීති. - චූළවේදල්ල සූත්‍රය - මජ්ඣිම නිකාය

මගේ එකක් නෙවෙයි. මේක හේතු ප්‍රත්‍ය නිසා පහළ වෙච්ච වේදනාවක්" කියලා වේදනාව, වේදනාව වශයෙන් හඳුනාගැනීම ඉතාම වැදගත්. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා නිරාමිස වේදනාවක් තමයි එයා හඳුනාගන්නේ. අර කලින් මතක් කළා වගේ නිරාමිස දුක් වේදනාවක් පහළ වෙනකොටත් නිරාමිස දුක් වේදනාවක්ය මේ තියෙන්නේ කියල හඳුනාගන්නවා. නිරාමිස උපේක්ෂා වේදනාවක් පහළ වෙනකොටත් නිරාමිස උපේක්ෂා වේදනාවක් වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. එතකොට අපිට මේ වේදනානුපස්සනාවෙදි සැප දුක් උපේක්ෂා වශයෙන් වේදනා තුනක් දැනගැනීමත් ඊට පස්සේ ඒකම වර්ග දෙකකට බෙදලා සාමිස වේදනා නිරාමිස වේදනා වශයෙන් දැනගැනීමත් තුළින් අපිට ක්‍රමානුකූලව අපේ හිතේ සියුම් වීමක්, මේ වේදනා දිහා තව තව ගැඹුරින් තේරුම්ගැනීමක් දැකගන්න පුළුවන්.

අපි කලිනුත් මතක් කළා යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් මේ ආකාරයෙන් කටයුතු කරනවා නම්, එයාට පහළ වෙච්ච දුක් වේදනා සම්බන්ධයෙන් එයාගෙ හිතේ පටිසයක් පහළ වෙන්නේ නැහැ. ද්වේෂයක් තරහවක් පහළ වෙන්නේ නැහැ. එහෙම නැත්නම් පහළ වෙච්ච සැප වේදනාවක් සම්බන්ධයෙන් එයාගෙ හිතේ රාගයක් ඇල්මක් ලොකුවට පහළ වෙන්නෙ නැහැ. මොකද එයා දන්නවා "මේක වේදනාවක් පමණයි" කියලා. දැන් උපේක්ෂා වේදනාවක් දිහාත් එයාට ඒ විදිහටම දකින්න පුළුවන්. එයාගෙ හිත හොඳට ඒකාග්‍ර වෙලා තියෙනවා. එයා සිහි මුළා වෙලා නැහැ. හිත වෙන වෙන අරමුණුවල ගිහිල්ල අතරමං වෙලා නැහැ. මේ අවස්ථාවෙදි එයාගෙ හිත උපේක්ෂා වේදනාව දිහා හොඳට ඒකාග්‍ර වෙලා ඒ ගැන විමසිල්ලෙන් ඉන්නවා. මේ හරහා තමයි හොඳට සතිය දියුණු වෙන්නේ. ඒකාග්‍රතාව දියුණු වෙන්නේ. වේදනාවේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ප්‍රඥාව දියුණු වෙන්නේ.

දැන් මෙතෙන්දි අපිට තව මතක් කරගන්න පුළුවන්, වේදනා කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවීම කියන සතිපට්ඨාන කොටස තමයි මෙතෙන්දි වැඩෙන්නේ. දැන් මේ විදිහට හොඳට සිහිය පිහිටුවන්න පිහිටුවන්න යෝගාවචරයට මේ වේදනාවේ තව තව සුළු වෙනස්කම්

දැකගන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. හිත තව තව ඒ ඒ වේදනාවට එකඟ වෙනවා. ඒ හරහා සිතේ සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙනවා.[9] වේදනාව සම්බන්ධයෙන් බොහොම සියුම් දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න පුළුවන්කමක්, ඒකෙ විස්තර විභාග දැනගන්න පුළුවන්කමක් ඒ යෝගාවචරයගේ හිතේ දියුණු වෙනවා. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් සම්පජඤ්ඤය වැඩෙනවා. මේක දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න එයාට තේරෙනවා මෙතන තනි වේදනාවක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. මෙතන වේදනා රැසක් තියෙනවා. අපිට නිකන් මතුපිටට පේන්නෙ තනි සැප වේදනාවක් වගේ. හැබැයි ටිකක් ළං වෙලා බැලුවහම මේක තනි සැප වේදනාවක් නෙවෙයි. වේදනා පොකුරක්. වේදනා රැසක් මෙතන තියෙනවා. ඒ වගේමයි දුක් වේදනාවක් ගත්තොත් මෙතන තනි දුක් වේදනාවක් නෙවෙයි. මෙතන කුඩා කුඩා දුක් වේදනා රැසක් තියෙන්නේ. මෙතන තනි උපේක්ෂා වේදනාවක් නෙවෙයි. මෙතන කුඩා කුඩා උපේක්ෂා වේදනා රැසක් තියෙන්නේ කියලා කෙනෙකුට තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සේ යම් කිසි කෙනෙක් මේ කුඩා කුඩා වේදනා දිහාත් තව තව සියුම්ව දකින්න දකින්න, එයාට මේ එක එක සියුම් වේදනාවේ ස්වභාවයත් පේන්න ඉඩ තියෙනවා. එතකොට ඒ සෑම කුඩා වේදනාවක්ම ඉතාම ක්ෂණභංගුරයි. ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් ඇති වෙනවා, ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් නැති වෙලා යනවා. බොහොම සීඝ්‍රයෙන් ඇති වෙනවා නැති වෙනවා. මේක සැප වේදනාවටත් උරුමයි, දුක් වේදනාවටත් උරුමයි, උපේක්ෂා වේදනාවටත් උරුමයි. එතකොට සැප වේදනාවක් කියල අපි හිතාගෙන හිටියට ඒකෙත් ඇති වෙන නැති වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. දුක් වේදනාවෙත් ඇති වෙන නැති වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. උපේක්ෂා වේදනාවෙත් ඇති වෙන නැති වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. එතකොට යෝගාවචරයෙක් මේ ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය දිහා හොඳට දැනුවත් වෙලා අවධානයෙන් බලාගෙන ඉන්නවා. එතකොට

9 ඉධාවුසො භික්ඛුනො විදිතා වෙදනා උප්පජ්ජන්ති, විදිතා උපට්ඨහන්ති, විදිතා අබ්භත්‍ථං ගච්ඡන්ති. ... අයං ආවුසො සමාධිභාවනා භාවිතා බහුලීකතා සතිසම්පජඤ්ඤාය සංවත්තති. - සඞ්ගීති සූත්‍රය - දීඝ නිකාය

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "**සමුදයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති. වයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති. සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා වෙදනාසු විහරති**".

දැන් මේ දේ තව තව ප්‍රගුණ වෙන්න ප්‍රගුණ වෙන්න, ඇතැම් කෙනෙකුට මේකෙ තියෙන ක්ෂණභංගුර භාවය, අනිත්‍ය ස්වභාවය, මොහොතක් පාසා ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාවය බොහොම ප්‍රකටව තීව්‍රව වැටහෙන්න පුළුවන්. එතකොට තමයි හිත තව තව ප්‍රඥාවන්ත වෙන්නේ. මේ වේදනා කෙරෙහි යම් කිසි නිවැරදි අවබෝධයක් ඇති වෙන්නේ. මොකද, කලින් අපි හිතාගෙන හිටියේ "මේවා අපිට පාලනය කරන්න පුළුවන්. මේවා බොහොම ප්‍රසන්නයි. මේවා බොහොම දුක්ඛිතයි" කියලා අර වේදනා පිළිබඳව තිබුණේ වැරදි හැඟීමක්. ඒ විනා නිවැරදි අවබෝධයක් නිවැරදි ආකල්පයක් අපේ හිතේ තිබුණෙ නැහැ. නමුත් දැන් භාවනාව හරහා නිවැරදි අවබෝධයක්, වේදනා ගැන යථා ස්වභාවය වැටහීමක් යෝගාවචරයෙක් තුළ දියුණු වෙනවා.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ හරිම ලස්සන උපමාවකුත් දෙනවා **ඵේණපිණ්ඩූපම සූත්‍රයේ**. ජලාශයකට වර්ෂාවක් පතිත වෙනකොට ඒ වැහි බිංදුවක් බිංදුවක් පාසා ජල බුබුළක් හටගන්නවා, එතනම පිපිරිලා බිඳිලා යනවා. ආයිත් ජල බිංදුවක් පතිත වෙනවා, එතන ජල බුබුළක් හටගන්නවා, ඒක පිපිරිලා යනවා. ආයෙත් බිංදුවක් වැටෙනවා, එතන ආයිත් ජල බුබුළක් හටගන්නවා, ඒක පිපිරිලා යනවා. මෙන්න මේ වගේ මේ වේදනාවල ස්වභාවය ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ හරි ලස්සන උපමාවක් දෙනවා.[10] ජලාශයකට බොහොම සීඝ්‍රව ධාරානිපාත වර්ෂාවක් වැටෙනකොට එතන එතන ජල බුබුළු රාශියක් හට අරගෙන එතනම බිඳිලා යනව වගේ මේ වේදනාවල තියෙන අනිත්‍ය ස්වභාවය, අනිත්‍ය ගතියෙන්, ඇති වීම්

---

10 සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ, සරදසමයෙ ථුල්ලඵුසිතකෙ දෙවෙ වස්සන්තෙ උදකෙ උදකබුබ්බුළං උප්පජ්ජති චෙව නිරුජ්ඣති ච. තමෙනං චක්ඛුමා පුරිසො පස්සෙය්‍ය නිජ්ඣායෙය්‍ය යොනිසො උපපරික්ඛෙය්‍ය. තස්ස තං පස්සතො නිජ්ඣායතො යොනිසො උපපරික්ඛතො රිත්තකඤ්ඤෙව ඛායෙය්‍ය, තුච්ඡකඤ්ඤෙව ඛායෙය්‍ය, අසාරකඤ්ඤෙව ඛායෙය්‍ය. කිං හි සියා භික්ඛවෙ, උදකබුබ්බුළෙ සාරො? - ඵේණ පිණ්ඩූපම සූත්‍රය - ඛන්ධ සංයුත්තය

නැති වීම් ස්වභාවයෙන් පෙළෙන ගතිය බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කරලා පෙන්වනවා.

මේක සැප වේදනාවටත් උරුමයි, දුක් වේදනාවටත් උරුමයි. අපි හිතුවොත් සැප වේදනාවට මේක අදාළ නැහැ කියලා ඒක එහෙම නෙවෙයි. සැප වේදනාවේ පවා තියෙන්නේ නිරන්තරයෙන් මෙබඳු ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයකින්, බිඳෙන ස්වභාවයකින් පෙළන ගතියක්. ඉතින් ඒ නිසා සැප වේදනාව පවා දුකක්. යෝගාවචරයෙක් නිවැරදි ආකාරයෙන් දකිනකොට එයාට තේරෙන්නේ "මෙතන මේ සැපක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. සැප වේදනාවක් වශයෙන් නිරූපණය වීමක් විතරයි. ඒක මගේ රුචි අරුචිය මත තමයි තීරණය වෙලා තියෙන්නේ" කියලා. ඇතැම් කෙනෙක් සැපයි කියල සලකන දෙයක් ඇතැම් කෙනෙකුට දුකක්. උදහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු ඇතැම් කෙනෙක් තේ එකක් බොහොම රස්නෙන් බොන්න කැමතියි. තවත් කෙනෙක් ඒක ටිකක් නිවිල බොන්න කැමතියි. ඉතින් ඒ නිවිල බොන්න කැමති කෙනාට රස්නෙන් තේ එකක් දුන්නොත් එයාට ඒක දුක් වේදනාවක් වශයෙන් දැනෙනවා. ඊළඟට රස්නෙන් බොන්න කැමති කෙනෙකුට නිවිච්ච තේ එකක් දුන්නොත් එයා ඒක දුක් වේදනාවක් වශයෙන් සලකනවා. ඉතින් ඒ නිසා එක එක්කෙනාගෙ හිතේ තියෙන ආකල්පය මත සෑහෙන දුරට සැප දුක් කියන ගතියත් වෙනස් වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා යෝගාවචරයෙක් සැප දුක් උපේක්ෂා වේදනා ගැන මේ විදිහට තව තව ගැඹුරින් තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න එයාගෙ හිතේ තව තව ප්‍රඥාව දියුණු වෙනවා, සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙනවා, යථා ස්වභාවය වැටහෙන විපස්සනා නුවණක් දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා.

මේ භාවනාවේ කාලයක් තිස්සේ කෙනෙක් නිරත වෙනවා නම් එතකොට එයාට මුළු කයේ ඕනෑම තැනක ඕනෑම වේදනාවක් හටගත්තහම යුහුසුලුව එයාගෙ අවධානය එතෙන්ට යොමු කරන්න පුළුවන්. යොමු කරලා ඒ දිහා හොඳට බලාගෙන ඉන්න පුළුවන්. දැන් මේ කටයුත්ත හරහා ටික ටික හිත අරමුණෙන් ඈත් වෙන ගතියක් තියෙනවා. මුලදි අපිට වෙන් වෙන් වශයෙන් මේ සියලු වේදනා වැටහුණා. ඒක බොහොම පිරිසිදුව තේරුණා. හැබැයි කාලයක් මේක

කරන්න කරන්න හිත අරමුණෙන් ඈත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නේ වේදනාවත්, ඒක නිරීක්ෂණය කරන සිතත් අතර යම් කිසි පරතරයක් දුරස්ථ භාවයක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේක භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයක්. මේ දුරස්ථ භාවය නිසා දැන් මේවා වෙන් කරල හඳුනාගන්න අමාරුයි. "දැන් මේක සැප වේදනාවක්ය, මේක දුක් වේදනාවක්ය, මේක උපේක්ෂා වේදනාවක්ය" කියල හඳුනාගන්න අමාරුයි. ඒ වෙනුවට මොනවාදෝ ජාතියක වේදනාවක් තියෙනවා. ඒක වේදනාවක් බවත් තේරෙනවා. හැබැයි සැප දුක් උපේක්ෂා වශයෙන් වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්න අමාරුයි. නිරන්තර ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයක් ඒ යෝගාවචරයා දකිනවා.

මේකත් භාවනාවේ තවත් මට්ටමක් කියන්න පුළුවන්. මේ මට්ටමේදී එයාට හොඳට මේ වේදනා දිහා දෙවැන්නෙක් වගේ බලන්න පුළුවන්කම ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ කයේ වේදනා පහළ වෙනවා. හැබැයි යෝගාවචරයා ඒකෙන් බැහැර වෙලා හරියට අනුන්ගේ කයක වේදනා පහළ වෙනවා වගේ, ඒ දිහා බාහිරින් ඉඳන් බලනවා වගේ බලන්න පුළුවන්කමක් යෝගාවචරයට ලැබෙනවා. මේක තවත් මට්ටමක්. දැන් තියෙන්නේ වේදනාවලින් හොඳට අයින් වෙලා ඒ දිහා දැකගැනීම. ඒකට ඇලෙන්නෙත් නැහැ, ගැටෙන්නෙත් නැහැ, මුළා වෙන්නෙත් නැහැ, වෙන තැනකට හිත යන්නෙත් නැහැ. ඒ ගැන දැනුවත්. හැබැයි අයින් වෙලා. බාහිරට වෙලා. මේක තව තව වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න තමයි මුළු කයේම විවිධාකාර වේදනා පහළ වුණාට කිසිම හිතේ ඇල්මක්, ගැටීමක්, පසුතැවීමක්, මුළා වීමක් නැතුව ඒකෙන් අයින් වෙලා අනුන්ගෙ වේදනාවක් දිහා බලන බැල්මකින් - පරතෝ බැල්මකින් - බලන්න යෝගාවචරයෙකුට පුළුවන්කම ලැබෙන්නේ. මේ අන්දමින්ම සිතේත් විවිධාකාර වේදනා පහළ වුණාට කිසිම ඇල්මක්, ගැටීමක්, පසුතැවීමක්, මුළා වීමක් නැතුව ඒකෙන් අයින් වෙලා අනුන්ගෙ වේදනාවක් දිහා බලන බැල්මකින් බලන්න යෝගාවචරයෙකුට පුළුවන්කම ලැබෙනවා. මේක තව තව වැඩෙන්න වැඩෙන්න තමයි නිබ්බිදාව දියුණු වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ එපා වීමක්. මේවායේ යථා ස්වභාවය දැනීම තුළ අවබෝධ වීම තුළ කලකිරීමක්. වේදනාවලින් බැහැරව වාසය කිරීමක්, ඒවායින් අයින් වෙලා වාසය කිරීමක් යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගන්නවා.

එහෙම හඳුනාගන්න හඳුනාගන්න අපි හිතමු මේ යෝගාවචරයා අඛණ්ඩව මේ කටයුත්තේ නියැලෙනවා නම්, එපා වීමක් ඇති වුණත් භාවනාව දිගට කරගෙන යනවා නම්, කම්මැලිකමක් ඇති වුණත් අත්හැරල දන්නෙ නැතුව එයා අඛණ්ඩව භාවනාව කරගෙන යනවා නම්, මේ තත්ත්වය තව තව වර්ධනය වෙනවා. දැන් වේදනා ගැන තියෙන්නේ සම්පූර්ණ විරාගී හැඟීමක්. ඒ ගැන කලින් වගේ ලොකු උත්සාහයකින් බලන ගතියක්, ඇල්මකින් බලන ගතියක්, උවමනාවකින් බලන ගතියක් නැහැ. හිත දැන් ඒවායින් අයින් වෙලා ඉන්න ගතියක්, ඒවායින් මෑත් වෙලා ඉන්න ගතියක් තමයි තියෙන්නේ. මේ තත්ත්වය තව දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න යම් වෙලාවකදී ප්‍රඥාව හොඳින් වැඩුණා නම්, විරාගය තව හිතේ දියුණු වුණා නම්, මේ යථාභූත ඥාන දර්ශනය තව තව හිතේ දියුණු වුණා නම් මේ සියලු වේදනාවලින් හිත අයින් වෙලා හිත නිදහස් වෙන්න පුළුවන්. හිත අන්න ඒ වෙලාවෙදි කිසිම වේදනාවක් ඇසුරු කරන්නෙ නැහැ. පූර්ණ අවදි භාවයෙන් යුත්, පූර්ණ නිදහස්, කිසිම තැනක් උපාදනය නොකළ සිතක් අපි හිතමු කෙටි කාලයකට යෝගාවචරයෙකුට අත්දකින්න පුළුවන්. නමුත් ඒක කෙටි කාලයයි. නැවතත් ඔන්න හිත ගිහිල්ලා මොකක් හරි අල්ලනවා. මොකද හිතේ තවම තියෙනවා නීවරණ ස්වභාව. කෙලෙස් සහගත ගතිය. ඉතින් නැවතත් හිත ගිහිල්ලා විවිධ දේ අල්ලනවා.

ඉතින් ඒ නිසා යෝගාවචරයෙකුට සිද්ධ වෙනවා මේක තව තව ප්‍රගුණ කරන්න. හිතේ නිදහස වර්ධනය කරන ප්‍රතිපදාවක නියැලෙන්න එයාට අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ නිසා අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන් මේ අවස්ථාවෙදිත්,

- වේදනාවල හොඳට හිත තහවුරු වීම, හිත හොඳට සිහියෙන් පැවතීම එක මට්ටමක්.

- ඒ වේදනාවල යථා ස්වභාවය තේරුම්ගනිමින්, ඒවායේ තියෙන ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය තේරුම්ගනිමින්, නිවැරදි අවබෝධය ලබාගැනීම තව මට්ටමක්.

- මේ අවබෝධය තව තව වැඩෙන ආකාරයෙන් කටයුතු කිරීම, තමන්ගේ ජීවිතය ඒ සඳහා යොමු කිරීම, ඒ විපස්සනා නුවණකට සරිලන ආකාරයෙන් ජීවත් වීම, එබඳු ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කිරීම තව මට්ටමක්.

ඒ නිසා වේදනානුපස්සනාවෙදි මේ කාරණා තුන අපිට මතු කරගන්න පුළුවන්. සතිපට්ඨානය, සතිපට්ඨාන භාවනාව, සතිපට්ඨානභාවනාගාමිනිඤ්ච පටිපදා කියන සතිපට්ඨානය තව තව වැඩෙන මාර්ගයට පිවිසුණ ප්‍රතිපදාව අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

යෝගාවචරයෙක් මේ විදියට භාවනාවේ නිරත වෙන්න නිරත වෙන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ හරි ලස්සනට, ඒ යෝගාවචරයගේ හිතේ සිද්ධ වෙන ඒ පරිණාමය, මුහුකුරා යාම විවිධ තැන්වලදි විවිධ ආකාරයෙන් දේශනා කරල තියෙනවා. වේදනා සංයුක්තයේ එන **පහාන සූත්‍රයේ** හරි ලස්සන ගාථා කීපයක් සඳහන් වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ආකාරයෙන් සඳහන් කරනවා.

"සුඛං වෙදියමානස්ස වෙදනං අප්පජානතො
සො රාගානුසයො හොති අනිස්සරණදස්සිනො"

යම් කිසි කෙනෙක් සැප වේදනාවක් භුක්ති විඳිනකොට ඒක ගැන නිවැරදි අවබෝධයක් එයාට නැත්නම්, එයා ඒකෙ මුළා වෙලා නම් කටයුතු කරන්නේ, "සො රාගානුසයො හොති" රාගානුසයක් තමයි වැඩෙන්නේ. "අනිස්සරණදස්සිනො" ඒකෙන් නිදහස් වීමක් ගැන, නිස්සරණයක් ගැන ඒ තැනැත්තා දන්නෙ නැහැ. ඉතින් එයා තව රාගානුසය දියුණු කරනවා. තව තව ලෝකයට බැඳෙනවා. සංසාරෙට බැඳෙනවා.

"දුක්ඛං වෙදියමානස්ස වෙදනං අප්පජානතො
පටිඝානුසයො හොති අනිස්සරණදස්සිනො"

යම් කිසි කෙනෙක් දුක් වේදනාවක් හරහා යනකොට - අපි දන්නවා අපේ ජීවිතේ ඕනෑම අවස්ථාවකදි විවිධාකාර දුක් අපි වෙතට පැමිණෙන්න පුළුවන් - නමුත් එයා ගැටෙනවා, අඬනවා, වැලපෙනවා, විලාප දෙනවා, අනිත් අයට දෙස් කියනවා, ලොකු

චිත්ත පීඩාවක් ඇති කරගන්නවා. එයා හරියට දන්නෙ නැහැ මේ දුක් වේදනාව එක්ක ගනුදෙනු කරන ආකාරය. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "පටිඝානුසයො හොති අනිස්සරණදස්සිනො" එයාගෙ හිතේ තව පටිඝානුසයක් තමයි වැඩෙන්නේ. තව තව හිත ද්වේෂ සහගත වීමක්, ඒ පටිඝය තරහව ක්‍රෝධය මුල් බැසගැනීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ තැනැත්තා ඒකෙන් නිස්සරණයක්, නිදහස් වීමක් ගැන දන්නෙ නැහැ.

"අදුක්ඛමසුඛං සන්තං භූරිපඤ්ඤෙන දෙසිතං
තං චාපි අභිනන්දන්තො නෙව දුක්ඛා පමුච්චති"

තව ටිකක් ගැඹුරු කාරණාවක් ඊළඟට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. අදුක්ඛමසුඛය, නැත්නම් උපේක්ෂා සහගත වේදනාව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පවා අගය කරල තියෙනවා. හැබැයි යම් කිසි කෙනෙක් "තං චාපි අභිනන්දන්තො" ඒකට වුණත් ඇලිලා ඉන්නවා නම්, ඒක වුණත් අභිනන්දනය කරනවා නම්, ඒක ගැන හරි උජාරුවකින් ඉන්නවා නම් "නෙව දුක්ඛා පමුච්චති" ඒ තැනැත්තාටත් දුකින් නිදහස් වීමක් නැහැ. ඒ නිසා උපේක්ෂා වේදනාව හොඳයි අපි ප්‍රඥාවෙන් කටයුතු කරන තාක්. අපි ඒකට හෝ ඇලිල ඉන්නවා නම්, ඒකෙ මුළා වෙලා ඉන්නවා නම් ඉතින් එතනින් දුකෙන් නිදහස් වීමක් නැහැ.

"යතො ච භික්ඛු ආතාපී සම්පජඤ්ඤං න රිඤ්චති
තතො සො වෙදනා සබ්බා පරිජානාති පණ්ඩිතො"

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා කෙලෙස් තවන වීර්යයකින් යුක්ත වෙච්ච, සම්පජඤ්ඤය, නැත්නම් වේදනා දිහා සියුම්ව බලන ශක්තිය හැකියාව අත්නොහැරපු යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් ඉන්නවා නම් "තතො සො වෙදනා සබ්බා පරිජානාති පණ්ඩිතො" එබඳු යෝගාවචරයෙකුට මේ සියලුම වේදනා සම්බන්ධයෙන් යථා අවබෝධයක්, නිවැරදි අවබෝධයක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා.

"සො වෙදනා පරිඤ්ඤාය දිට්ඨෙ ධම්මෙ අනාසවො
කායස්ස භෙදා ධම්මට්ඨො සඞ්ඛං නොපෙති වෙදගූ"

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ විදිහට ඒ සියලු වේදනා සර්වප්‍රකාරයෙන් දැනගැනීම නිසා "දිට්ඨෙ ධම්මෙ අනාසවො" ඒ යෝගාවචරයා ආශ්‍රව ක්ෂය කිරීමෙන් අනාශ්‍රව තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. "කායස්ස භෙද ධම්මට්ඨො සඞ්ඛං නොපෙති වෙදගූ" එයා කය බිඳී යාමෙන්, එහෙම නැත්නම් අරහත්වයට පත් වීමෙන්, මේ සාමාන්‍ය සංඛ්‍යාවට නොගැණෙන ගතියකට එහෙම නැත්නම් ලෞකිකත්වයෙන් අයින් වෙලා ලෝකෝත්තර මට්ටමකට එයා පත් වෙනවා කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ වේදනා කර්මස්ථානය කියන එක බොහෝම ගම්භීර කර්මස්ථානයක් කියලා. මොකද නිවැරදි අන්දමින් මේ සියලු වේදනා යම් කිසි කෙනෙක් දැනගන්නවා නම්, ක්‍රමානුකූලව බොහෝම ගැඹුරකට වේදනානුපස්සනාවෙන් ඒ යෝගාවචරයාව අරගෙන යනවා. ඉතින් මතක් කරගන්න තියෙන්නේ වේදනානුපස්සනාවේ නිරත වෙනකොට අර කලිනුත් මතක් කළා වගේ හිත බොහෝම සන්සුන් ගතියක, ඇතුළෙ කථාව සමනය වෙච්ච ගතියක, වේදනාව දිහා සියුම්ව බලන ආකල්පයක පිහිටා කටයුතු කිරීම වැදගත්. එහෙම නැතුව හිත කථා කර කර, හිත දෙඩමලු වෙලා මේ කටයුත්ත කරන්න බැහැ. ඒකයි හිතේ යම් කිසි ඒකාග්‍රතාවක් අපිට මුලින්ම අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඒකයි කායානුපස්සනාව හරහා නිවැරදි ප්‍රතිපදාවක, ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක යෝගාවචරයෙකුට ගමන් කිරීම අවශ්‍ය වෙන්නේ. එබඳු ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදාවක පැමිණි කෙනෙකුට තේරෙනවා වේදනාව දිහා බොහොම මධ්‍යස්ථ ආකල්පයකින් බලන්න. බොහොම නිශ්ශබ්දව හිත එතෙන්ට ඒකාග්‍ර කරගෙන ඒ දිහා බලන්න යෝගාවචරයෙකුට පුළුවන්. එතකොට තමයි වේදනාවේ යථා ස්වභාවය වැටහෙන්න පටන්ගන්නේ.

ඊළ ළඟට වේදනානුපස්සනාවේ තියෙන තවත් ගැඹුරක් අපිට මතු කරගන්න පුළුවන්. මේ පින්වතුන් අහල ඇති වේදනාව ඉබේ හටගන්න එකක් නෙවෙයි. වේදනාව හටගන්න හේතුවක් තියෙනවා. වේදනානුපස්සනාවේ තියෙන තව ගැඹුරක් තමයි මේ හේතු දක්නා නුවණ තමන් තුළ දියුණු කරගැනීම. මොකද, අපි භාවනාවක නිරත වෙද්දි අපේ හිතේ ප්‍රඥාව දියුණු කිරීම සම්බන්ධයෙන් විවිධ පැතිවලින්

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උගන්වලා තියෙනවා. හේතු නිසා යමක් හටගන්නා ආකාරය තේරුම්ගැනීම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගයේ තියෙන බොහොම ගැඹුරු දර්ශනයක්. අපි ඒකට කියනවා **ඉදප්පච්චයතාව** කියලා. නැත්නම් **පටිච්චසමුප්පාදය** කියල කියනවා. "මෙය නිසා මෙය වන බව" "**ඉමස්මිං සති ඉදං හොති, ඉමස්සුප්පාද ඉදං උප්පජ්ජති. ඉමස්මිං අසති ඉදං න හොති, ඉමස්ස නිරොධා ඉදං නිරුජ්ඣති**" "මෙය ඇති කල්හි මෙය වේ. මෙය ඉපදීමත් සමග මෙයත් උපදී. මෙය නැති කල්හි මෙය නොවේ. මෙය නිරුද්ධ වී යාමත් සමග මෙයත් නිරුද්ධ වී යයි" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ අවස්ථා සම්බන්ධයක් පෙන්වනවා. වේදනාවකට හේතුව වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ "**ඵස්ස පච්චයා වෙදනා**". ස්පර්ශය නිසයි වේදනාවක් හටගන්නේ.

යෝගාවචරයෙක් වේදනානුපස්සනාව භාවිත කරනවා නම් ඉදප්පච්චයතා පටිච්චසමුප්පාදය තේරුම්ගන්න එයාට තවත් ගැඹුරු පැත්තකට වේදනානුපස්සනාව හරහා යොමු වෙන්න පුළුවන්. එයා හුදු වේදනාව ගැන දැනගන්නවා පමණක් නෙවෙයි "මේ වේදනාව හටගන්නේ කොහොමද?" කියලා වේදනාව හටගන්නා ආකාරය, වේදනාව සමුදය වෙන ආකාරය, වේදනාවට හේතුව දැනගන්නාසුලුව ටිකක් කිට්ටු වෙලා බලනවා. එතකොට සමහර වෙලාවට එයාට තේරෙන්න පුළුවන් "යම් හෝ දෙකක ස්පර්ශයක්, ඇතිල්ලීමක් වගේ දෙයක් නිසා තමයි මේ වේදනාව පහළ වෙන්නේ" කියලා. ඉතින් මේක තව හුඟාක් සරලව විස්තර කරන්න පුළුවන්. අපි හිතමු යම් කිසි කෙනෙක් සක්මන් භාවනාවකට පිවිසෙනවා. එයා පාදයක් ඔසවලා ඊළඟට බිම තියනවා. බිම තියන තාක් එයාට තාම ගොරෝසු ගතියක් දැනුණෙ නැහැ. හැබැයි බිම තිබ්බ ගමන් - අපි හිතමු එයා වැලි මළුවක සක්මන් කරන්නේ - ඒ වැලිවල තියෙන ගොරෝසු බව එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා.

මුලදි අපිට මේක ධාතු ලක්ෂණයක් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. නමුත් ඕනෑ නම් කෙනෙකුට මෙතන ධාතු ලක්ෂණය වැටහීමේදී පහළ වෙන්නේ උපේක්ෂා වේදනාවක්ය කියලා බොහෝ විට හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ කායානුපස්සනා ධාතු

මනසිකාරයක යෙදිච්ච යෝගාවචරයෙකුට ක්‍රමානුකූලව ඒ භාවනාවේ යම් පරිණත වීමකදි එයාට ඕනෑ නම් පුළුවන් වේදනානුපස්සනාවට හැරෙන්න. ඒක ඉබේට හැරෙනවා නම් වඩා හොඳයි. මේක බලෙන් හරවනවා වෙනුවට ඉබේට එයාට දූන් තේරෙන්නේ "මෙතන තියෙන්නේ හුදු උපේක්‍ෂා සහගත වේදනාවක්" කියලා. ඒ වේදනා එතැන එතැන හටගන්නා ආකාරය, නැති වෙන ආකාරය එයාට තේරෙනවා. එතකොට එයාට තේරෙනවා "පාදය එසවිලා තියෙද්දි මේ වේදනාව නැහැ. හැබැයි පාදය ස්පර්ශ වෙනවාත් එක්ක තමයි මේ වේදනාව පහළ වුණේ". ඒක මහා අමාරු දෙයක් නෙවෙයි තේරුම්ගන්න. හැබැයි මේක නැවත නැවත දකින්න දකින්න - ස්පර්ශය නිසා වේදනාවක් පහළ වෙන ආකාරය නැවත නැවත දකින්න දකින්න ඒ කාරණාව මේ යෝගාවචරයා තුළ හොඳට සනාථ වෙනවා. හොඳට එයාට ඒත්තුගැන්වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේකට හරි ලස්සන උපමාවක් දෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඉස්සර කාලේ ගිනි අවුළුවාගන්න පාවිච්චි කරල තියෙන්නේ වියළි කෝටු කෑලි දෙකක්, නැත්නම් වියළි ලී කෑලි දෙකක්. මේ වියළි දර කෑලි දෙක හොඳට එකිනෙක අතුල්ලනකොට ඒකෙ ඒ ඇතිල්ලෙන ප්‍රදේශය රත් වෙනවා. රත් වුණාට පස්සේ එතනින් ගිනි පුළිඟු පනින්න පටන්ගන්නවා. ඒක පුළුන් රොදකට නැත්නම් යම් කිසි සුඹුලකට යොමු කළාම ඒක ඇවිලෙන්න පටන්ගන්නවා. බුදුහාමුදුරුවො කියනවා මේ වියළි ලී දඬු දෙක හොඳට රත් වෙන්න අතුල්ලල ටිකකින් - ගිනි පුළිඟු පනින්න කලින් - අපි හිතමු එයා ඒක නවත්වනවා. නවත්තලා ඒ දඬු දෙක ඈත් කරල තියනවා. එතකොට මොකද වෙන්නේ? ඒ හටගත්ත රස්නය පරිසරයට මුදාහරිනවා. ඒක නැති වෙලා යනවා. එතකොට තේරෙනවා මේක මේ ඇතිල්ලීම නිසා, මේ ස්පර්ශය නිසා තමයි ඒ රස්නය ඇති වෙලා තියෙන්නේ. ඒ ස්පර්ශය නොතිබුණොත් ඒ රස්නය හටගන්න විදිහක් නැහැ. අන්න ඒ වගේ කියල කියනවා ස්පර්ශය නිසා තමයි වේදනාවක් පහළ වෙන්නේ. සැප වේදනාවකට තුඩු දෙන යම් කිසි ස්පර්ශයක් මුල් වීමෙන් සැප වේදනාවක් පහළ

වෙනවා.[11] දුක් වේදනාවකට තුඩු දෙන යම් කිසි ස්පර්ශයක් නිසා දුක් වේදනාවක් පහළ වෙනවා. උපේක්ෂා වේදනාවකට තුඩු දෙන යම් ස්පර්ශයක් නිසා උපේක්ෂා වේදනාවක් පහළ වෙනවා. මේ ස්පර්ශයට අනුකූලව තමයි වේදනාව පහළ වෙන්නේ.

මේ කාරණාව කෙනෙකුට වටහාගන්න පුළුවන් නම් එයාට ඉදප්පච්චයතාව, පටිච්චසමුප්පාදය ගැන ගැඹුරු වැටහීමක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ ආර්ය න්‍යාය තමයි ඉතාම වැදගත්. අපි අර දන්න "**අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා. සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං**" ඒ ආදී වශයෙන් කියන ඒ කාරණා 12 ගැන අපි මතකයේ තබා ගැනීමම නෙවෙයි වැදගත් වෙන්නේ. ඒ එක එක යුගළයක් අතර තියෙන මේ ධර්මතාව, පටිච්චසමුප්පාද න්‍යාය, ඉදප්පච්චයතාව තමයි ඉතාම වැදගත් වෙන්නේ. ඒක තමයි ධර්ම න්‍යාය. අන්න ඒ ධර්ම න්‍යාය මතු කරගන්න මේ වේදනානුපස්සනාව යොදාගන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම තමයි මේ පින්වතුන් දන්නවා "**වෙදනා පච්චයා තණ්හා. තණ්හා පච්චයා උපාදානං**" වේදනාවෙන් පස්සෙ තමයි තණ්හාවක් පහළ වෙන්නේ. අපි හිතමු අපිට සැප වේදනාවක් හටගත්තා. ඒ සැප වේදනාව ගැන අපි නොදැනුවත්වම ඇල්මක් ඇති වුණා ආසාවක් ඇති වුණා තණ්හාවක් ඇති වුණා. ඉතින් අපිට පුළුවන් නම් මේ යුගළය තේරුම්ගන්න, එතනත් අන්න ඉදප්පච්චයතාව හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ අපිට සැප වේදනාවක් හටගත්තා. හටගන්නවාත් එක්කම හිත ගිහිල්ල එතන ඇලුණා. ඔන්න ලොකු ආසාවක් පහළ වුණා. ලොකු තණ්හාවක් ඇති වුණා. "මට මේක හෙටත් ඕනෑ" කියල හිතුණා. ඒ ගැන බැඳුණා. ගිහිල්ල ඇලුණා. හිත ප්‍රතික්‍රියා දක්වන ආකාරය එයාට හඳුනාගන්න පුළුවන් නම් මෙතනිනුත් ඉදප්පච්චයතාව තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ අපි හිතමු කායික සැප වේදනාවක් පහළ වුණේ. හැබැයි ඒක නිසා හිතේ ලොකු උවමනාවක්, හිතේ ලොකු ආසාවක්, ඇල්මක්, තණ්හාවක්

11 සෙය්‍යථාපි භික්ඛු ද්වින්නං කට්ඨානං සඞ්ඝට්ටසමොධානා උස්මා ජායති, තෙජො අභිනිබ්බත්තති. තෙසං යෙව ද්වින්නං කට්ඨානං නානාභාවා විනික්ඛෙපා යා තජ්ජා උස්මා, සා නිරුජ්ඣති, සා වූපසම්මති. එවමෙව ඛො භික්ඛු, සුඛවෙදනීයං ඵස්සං පටිච්ච උප්පජ්ජති සුඛා වෙදනා. - ධාතුවිභඞ්ග සූත්‍රය - මජ්ඣිම නිකාය

පහළ වුණා. ඒ යෝගාවචරයා දක්ෂ නම් "කොහොමද එතකොට මේ සැප වේදනාව නිසා හිතේ රාගයක්, තණ්හාවක්, උවමනාවක්, ආසාවක් පහළ වෙන්නේ?" කියලා ඒ යුගළය, ඒ ඉදප්පච්චයතාව එයාට තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ වේදනාව කියන එක තමයි මේකෙ මූල ප්‍රභවය වෙන්නේ. අපේ හිත ප්‍රතික්‍රියා දක්වීම, ඒ ගැන ඇල්මක් ඇති කරගැනීම, තණ්හාවක් පහළ වීම, ඒක දැඩිව බදගැනීම, අල්ලාගැනීම, උපාදන කරගැනීම කියන එක ඊට පස්සෙ පහළ වෙන යම් කිසි ප්‍රතික්‍රියා කිරීමක්. එතකොට යෝගාවචරයෙක් දක්‍ෂ නම් මේ සියුම් මට්ටම හඳුනාගන්න, මේ මූලික මට්ටම හඳුනාගන්න, අර පසුව ඇති වෙන ප්‍රතික්‍රියා (හෝ ප්‍රතිචාර) දක්වීම, ලොල් වීම, කෑදරකමක් පහළ වීම, උපාදනයක් පහළ වීම, හැඟුම්බර වීම කියන පසුව පහළ වෙන ප්‍රතික්‍රියා (හෝ ප්‍රතිචාර) දක්වීම් එයාට ක්‍රමානුකූලව හඳුනාගෙන ඒවායින් හිත නිදහස් කරගන්න, හිත මුදවාගන්න පුළුවන්.

ඒ අනුව වේදනා කර්මස්ථානය කියන්නේ බොහොම ප්‍රබල කර්මස්ථානයක්. මොකද, අපේ හිත ප්‍රතික්‍රියා (හෝ ප්‍රතිචාර) කරන ගතිය, හිතේ පහළ වෙන රාග ස්වභාවය, ද්වේෂ ස්වභාවය, ගැටෙන ස්වභාවය, ඇලෙන ස්වභාවය, උපාදන කරන ගතිය, හැඟුම්බර වන ගතිය මේ සියල්ලටම මුල සියුම් වේදනාවක තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා වේදනා කර්මස්ථානය ඒ පැත්තෙනුත් බොහොම ප්‍රබලයි. ඒ වගේමයි යෝගාවචරයෙකුට මේක වඩන්න එතරම්ම අපහසු නැහැ. ස්පර්ශය හඳුනාගන්න එක සමහර වෙලාවට අපහසු වෙන්න පුළුවන්. නමුත් වේදනාව නිසා හිතේ තණ්හාව, ආසාව, රාගය, ඇල්ම පහළ වීම ඒ තරම්ම අමාරු නැහැ හඳුනාගන්න.

ඒ නිසා යෝගාවචරයෙක් ක්‍රමානුකූලව වේදනානුපස්සනාව වඩාගෙන යනකොට මේ විවිධ පැති එයාට තීරණය කරගන්න පුළුවන්. එයාට හඳුනාගන්න පුළුවන්. මේ පැති හඳුනාගැනීමෙන් එයා තුළ තව තව ප්‍රඥාව වැඩෙනවා. තව තව ගැඹුරු ප්‍රඥාවක් එයාගෙ හිතේ අවදි වෙන්න පටන්ගන්නවා. එබඳු ගැඹුරු ප්‍රඥාවක් තමයි එයාව මේ වේදනා කෙරෙහි යථාභූත ඥාන දර්ශනය කරා අරගෙන යන්නේ. එතකොට තමයි නිබ්බිදාව පහළ වෙලා අවබෝධය මත මේ වේදනා

සියල්ලෙන් හිත අයින් වෙලා හිත නිදහස් වීම, හිත ස්වාධීන වීම, කිසිම වේදනා ස්වභාවයක් උපාදන නොකරන මට්ටම මේ යෝගාවචරයාගෙ හිතේ ඇති වෙන්නේ.

ඉතින් එබඳු ප්‍රබල කර්මස්ථානයක් වශයෙන් අපිට වේදනානුපස්සනා කර්මස්ථානය ඒ නිසා හඳුනාගන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ පැති කීපයක්ම වේදනානුපස්සනා කර්මස්ථානයේදි පෙන්වලා දෙනවා. එතෙන්දිත් අන්තිමට දේශනා කරන්නේ අපි අවසානයට කියපු, වේදනා කෙරෙහි නිවැරදි අවබෝධයක් ඇති වෙන බවයි. "**අත්ථි වෙදනාති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.**" "මෙතන තියෙන්නේ හුදු වේදනා ස්වභාවයක් පමණයි" කියන තැනට ඒ යෝගාවචරයා පත් වෙනවා. "මෙතන සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක්, ආත්මයක් කියල දෙයක් නැහැ. මෙතන හුදු වේදනා ප්‍රවාහයක් තියෙන්නේ. සැප වේදනා ප්‍රවාහයක්, දුක් වේදනා ප්‍රවාහයක්, උපේක්ෂා වේදනා ප්‍රවාහයක් පමණයි මෙතන තියෙන්නේ" කියන අවබෝධයට පත් වෙනවා. දැන් මෙයා මේ වේදනා තව තව ප්‍රයෝජනයට ගන්නවා ඒ ගැඹුරු ප්‍රඥාව අවදි කරගැනීමේ, දියුණු කරගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන්. එයාට මේ වේදනා දැන් එයාගෙ භාවනාවට අමුද්‍රව්‍ය බවට පත් වෙලා. දුක් වේදනාවක් ආවා කියල කිසිම අකමැත්තක් නැහැ. සැප වේදනාවක් ආවා කියල ඒකෙ ඇලෙන්න යන්නෙත් නැහැ. උපේක්ෂා වේදනාවක් ආවා කියල ඒකෙන් මුළා වෙන්න යන්නෙත් නැහැ. මේ සෑම වේදනාවක්ම එයාට භාවනාව ප්‍රගුණ කරන්න ලැබිච්ච ලොකු අවස්ථාවක්, අමුද්‍රව්‍යයක්, සම්පත්තියක් බවට පත් වෙලා.

ඉතින් මෙහෙම කෙනෙක් දියුණු වෙනකොට බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා "**අත්ථි වෙදනා ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාවදෙව ඤාණමත්තාය පටිස්සතිමත්තාය**" ඒ යෝගාවචරයා මේ වේදනා පාවිච්චි කරනවා තව තව සතිය දියුණු කරන්න, තව තව ප්‍රඥාව දියුණු කරන්න. මේක දියුණු වෙච්ච මට්ටමකදි තමයි මේ වේදනා සියල්ලෙන් නිදහස් වෙච්ච සිතක්, කිසිවක් ඇසුරු නොකරන සිතක්, ලෝකේ කිසිවක් උපාදන නොකරන ග්‍රහණය නොකරන සිතක් පහළ වෙන්නේ - "**අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ**

උපාදියති". ඒ තත්ත්වය තාවකාලිකව අත්දකපු යෝගාවචරයෙක් ඒක තව තව ප්‍රගුණ කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. එබඳු මාර්ගයකට එබඳු ප්‍රතිපදාවකට එයා අවතීර්ණය වෙනවා. ඒ කියන්නෙ එයාට ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හම්බ වෙනවා. සීලයක තියෙන වටිනාකම, සමාධියක ඒකාග්‍රතාවක තියෙන වටිනාකම, ප්‍රඥාවක තියෙන වටිනාකම ඒ යෝගාවචරයාට ප්‍රායෝගිකව වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. ගමන් කළ යුතු මාර්ගය, ගත යුතු ප්‍රතිපදාව මෙන්න මේකයි කියල අන්න එබඳු තැනැත්තාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. "**ඤායස්ස අධිගමාය**" කියල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරපු ඒ යා යුතු මාර්ගය, ගත යුතු මාර්ගය, 'ඉස්සරහට කරන්න තියෙන්නේ මෙන්න මේකයි' කියලා තමා තුළින්ම ටික ටික ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙන ගතියක් ඒ යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙනවා.

සාමාන්‍යයෙන් වේදනාව නිසා තණ්හාව පහළ වෙනවා. හැබැයි අපි වේදනාවේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න, අපි තුළ තියෙන අවිද්‍යාව දුරු වෙනවා. ඡන්දරාගය දුරු වෙනවා. අපේ හිතේ තියෙන ඇල්ම, තණ්හාව, උපාදානය දුරු වෙන්න පටන්ගන්නවා. හැබැයි මෙහෙම දුරු වීම හරහා අදහස් වෙන්නෙ නැහැ අපිට මොකක්වත් දැනෙන්නෙ නැතුව යනවා කියල. මෙතෙන්දි හරි ලස්සන කරුණක් බුදුහාමුදුරුවො ගැන කියන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දානය වළඳනකොට උන්වහන්සේට විවිධාකාර රස දැනෙනවා. හැබැයි ඒ රසය සම්බන්ධයෙන් කිසිම රාගයක් ආසාවක් නැහැ. "**රසපටිසංවෙදී ඛො පන සො භවං ගොතමො ආහාරං ආහාරෙති නො ච රසරාගපටිසංවෙදී.**"[12] කියල කියනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේට රස දැනෙනවා. හැබැයි රස සම්බන්ධයෙන් රාගයක්, උපාදානයක්, තණ්හාවක්, ආසාවක් පහළ වෙන්නෙ නැහැ කියල කියනවා. ඒ නිසා අර මූලික මට්ටමේදි වේදනාව නිසා තණ්හාව පහළ වෙන බව අපි හඳුනාගන්නවා. ඒක තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න අපි තුළ ඒ වේදනාව නිසා තණ්හාව පහළ වීම වෙනුවට වේදනාව හරහා ප්‍රඥාවක් අවදි වෙන්න පටන්ගන්නවා. අවිද්‍යාව දුරු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉදප්පච්චයතාව වැනි ගැඹුරු

12 බ්‍රහ්මායු සූත්‍රය - මජ්ඣිම නිකාය

දහමක් අපිට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. හොඳට හිත හේතුඵල දහමක පිහිටන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට යෝගාවචරයට මේ වේදනාව කියන්නේ තව තව ප්‍රඥාව වඩාගන්න, තව තව තණ්හාව දුරු කරගන්න, සතිය දියුණු කරගන්න හොඳ භාවනා කර්මස්ථානයක්.

ඉතින් මෙහෙම වඩන මට්ටමකදී තමයි අර කිසිම වේදනාවක් ගැන එයාගෙ හිතේ අනුසය පහළ නොවී අනුසය ක්ෂය වෙන ගතියකට, අනුසය ප්‍රහාණය වෙන ගතියකට එයා අවතීර්ණ වෙන්නේ. දැන් අපේ හිතේ සාමාන්‍යයෙන් තියෙන්නේ සැප වේදනාවක් පහළ වෙච්ච ගමන් ඒකට ඇලෙන ගතිය. ඒක ගැන තණ්හාවක් ඇති කරගන්න ගතිය. ඒක ගැන ආසාවක් ඇති කරගන්න ගතිය. ඒක තමයි අපේ අනුසය මට්ටම. ඒක තමයි අපේ පුරුද්ද. නමුත් දැන් එයා වෙන ක්‍රමයකටයි යන්නේ. එයා දැන් සැප වේදනාවක් පහළ වෙච්ච ගමන් හිතේ පහළ වෙන තණ්හාව හඳුනාගන්නවා. ඒ ආසාවට පොහොර දන්නෙ නැතුව ඉන්නවා. අපේ තිබ්ච්ච ඒ පරණ පුරුද්ද පෝෂණය නොවෙන ආකල්පයකට, පෝෂණය නොවෙන ප්‍රතිපදාවකට එයා දැන් අවතීර්ණ වෙලා. එතකොට ටික ටික ටික ටික ඒ පුරුද්ද දුර්වල වෙන්න පටන්ගන්නවා.

එබඳු ක්‍රමයක් තමයි එතකොට මේ ආස්‍රව ක්ෂය කිරීම ගැන බුදුහාමුදුරුවො පෙන්වන්නේ. මේ ආස්‍රවය ඇති වෙන හැටි අපි දකින්න ඕනෑ. වේදනාව පහළ වීම තුළ තණ්හාව ඇති වෙන හැටි අපි දකින්න ඕනෑ. ඒක බොහොම නිහතමානීව "මගෙ හිත ඇලෙනවා නේද මේකට? මගෙ හිතේ මේකත් එක්ක ආසාවක් ඇති වෙනවා නේද?" කියල බොහොම නිහතමානීව අවංකව දකිනවා. හැබැයි ඒක පෝෂණය කිරීමෙන් වළකිනවා. ඒකට අහු වෙන්නෙ නැතුව ඉන්න, ප්‍රඥාවෙන් යුක්තව කටයුතු කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. අපේ හිතේ තිබ්ච්ච ඒ පරණ පුරුද්දෙන්, ඒ අපේ ඇබ්බැහියෙන් අයින් වෙලා ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. එතකොට තමයි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ඒ ඇබ්බැහියෙන්, ඒ පුරුද්දෙන් අපි නිදහස් වෙන්නේ. ඒ පුරුද්ද ටික ටික දුර්වල වෙලා යන්නේ.

එබඳු ක්‍රමයකට තමයි අපිට ඒ තියෙන රාගානුසය පටිඝානුසය අවිජ්ජානුසය දුරු කරගන්න අවස්ථාව සැලසෙන්නේ.

එතකොට අපිට කියන්න පුළුවන් දැන් අවිජ්ජාව දුරු වෙච්ච පදනමක සංස්කාරයක් සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. "**අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා**" කියනවා වගේ අවිද්‍යාව නැත්නම් "**අවිජ්ජායත්වෙව අසෙස විරාග නිරොධො සංඛාර නිරොධො**" කියල බුදුහාමුදුරුවො කියනවා. යම් අවස්ථාවක අවිද්‍යාව සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රහාණය වෙලා නම්, එහෙම නම් සංස්කරණය කිරීමක් නැහැ. දැන් වේදනාව සම්බන්ධයෙන් කියන්න තියෙන්නේ වේදනාව පහළ වීමක් නැහැ කියල නෙවෙයි. ස්පර්ශයක් සිද්ධ වුණොත් වේදනාව පහළ වෙනවාමයි. හැබැයි ඒ ගැන ඡන්දරාගයක්, ඇල්මක්, තණ්හාවක්, උපාදානයක්, ඇතුළත සංස්කරණයක් නැහැ. ඒවා 'නිකම්ම නිකං වේදනා' බවට පත් වෙලා. "ශුද්ධ සංස්කාර" කියල වචනයක් දහමේ ඇතැම් විට මේ සම්බන්ධයෙන් යෙදිලා තියෙනවා.[13] 'නිකම්ම නිකං සංස්කාර' බවට පත් වෙලා.

ඒ නිසා පින්වත්නි, අද අපි උත්සාහවන්ත වුණේ වේදනානුපස්සනාව ගැන විවිධ පැතිවලින් සෑහෙන්න අපේ දැනුම දියුණු කරගන්න. අපි මේ දැනුම තව දියුණු කරගෙන, මේවා ප්‍රායෝගිකව අපේ භාවනාවට එකතු කරගෙන, අපි වඩන වේදනානුපස්සනාව, කායානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව තව තව අර්ථවත් කරගනිමු. නිවැරදි මාර්ගයකට යොමු කරගනිමු. ඒ තුළින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වන නිවැරදි අවබෝධය අපි තුළ ඇති කරගන්න අපි උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා අප සියලුදෙනාටම අද දින ධර්ම දේශනාවත් මග පෙන්වීමක් වේවා දිරිගැන්වීමක් වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

---

13 සුද්ධං ධම්මසමුප්පාදං සුද්ධං සඞ්ඛාරසන්තතිං,
පස්සන්තස්ස යථාභූතං න භයං හොති ගාමණි. - අධිමුත්තත්ථෙරගාථා
- ගාමිණිය, හුදු ධර්මසමුත්පාදය හුදු සංස්කාර ප්‍රබන්ධය ඇති සැටියෙන් දක්නාහට බියෙක් නූපදී.

8 | චිත්තානුපස්සනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථංගමාය ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදි'දං චත්තාරො සතිපට්ඨානා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි ඉරිද ධර්ම දේශනාව සඳහා මේ දිනවල මාතෘකාව වශයෙන් තබාගෙන තියෙන්නේ මජ්ඣිම නිකායේ එන **සතිපට්ඨාන සූත්‍රය.** මජ්ඣිම නිකායේ වගේම දීඝ නිකායෙත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අන්තර්ගත වෙනවා. දීඝ නිකායෙ චතුරාර්ය සත්‍යය සම්බන්ධයෙන් දීර්ඝ විස්තරයක් අන්තර්ගත වෙනවා. ඒ හැරෙන්න මේ සූත්‍ර දෙකම එකම ස්වභාවයක් ගන්නවා. ඊට අමතරව සතිපට්ඨානය ගැන කියවෙන සූත්‍ර රාශියක් සංයුත්ත නිකායේ සතිපට්ඨාන සංයුක්තයේ අන්තර්ගත වෙනවා. ඒ අනුවත් සූත්‍ර පිටකය පුරාවටම සතිපට්ඨානය ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා. ඒකෙ වටිනාකම ප්‍රායෝගිකව වටහාගත්ත යෝගාවචරයින් එදත් අදත් මතුවටත් බොහොම සාදරයෙන් සතිපට්ඨානය සූත්‍රය පරිහරණය කරනවා.

අපිත් උත්සාහවන්ත වෙන්නේ, මොනවද අපිටත් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන් ගන්න තියෙන ගුරුහරුකම්, මගපෙන්වීම් මොනවාද කියලා විමසිලිමත් වෙලා ඒ අනුව අපි කරගෙන යන භාවනාව තව තව සාර්ථක කරගන්න. තව තව නිවැරදි කරගන්න. අපේ හිතේ යම් යම් සැක සංකා තිබුණා නම් ඒව දුරු කරගන්න. ඒ වගේම ධෛර්ය සම්පන්නව නිවැරදි එල්ලයක් ඔස්සේ, පැහැදිලි මාර්ගයක් ඔස්සේ ඉදිරියට අපේ භාවනාව කරගෙන යන්න තමයි අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මූලික කරගෙන මේ ධර්ම දේශනා මාලාව පවත්වන්නේ.

අපි මේ වෙනකොට කායානුපස්සනාව ගැන සෑහෙන්න සඳහන් කළා. වේදනානුපස්සනාව ගැන සඳහන් කළා. ඒ වගේම අද අපි කථා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ චිත්තානුපස්සනාව සම්බන්ධයෙන්. අපි නැවතත් කායානුපස්සනාවෙන්ම මඳක් මේ මාතෘකාවට එළඹුණොත් දැන් අපි දන්නවා "**කායෙ කායානුපස්සී විහරති**" කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශයක් කරනවා. කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරනවා කියල. දැන් මෙතන විශේෂත්වය තමයි අපිට මේ කය ගැන විවිධ ක්‍රමවලට ඉගෙනගන්න පුළුවන්. අපිට ඕනෑ නම් පොතකින් පතකින් ඉගෙනගන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් වීඩියෝ එකක් බලලා - අද කාලෙ වගේ නම් යම් කිසි වීඩියෝ දර්ශනයකින් මේ කය ව්‍යවච්ඡේදනය කරනවා බලන්න පුළුවන්. කාගෙන් හරි අහල දැනගන්න පුළුවන්. ධර්ම දේශනාවකට ඇහුම්කන්දීලත් කය ගැන සෑහෙන්න විස්තරයක් දැනගන්න පුළුවන්. හැබැයි මේ ඔක්කොම සුතමය ඥානයක්, චින්තාමය ඥානයක් පමණට සීමා වෙනවා. ඒක මතුපිට නුවණක්, නැත්නම් හිතේ මහා ගැඹුරකට ගිය නුවණක් ප්‍රත්‍යක්ෂ නුවණක් නෙවෙයි. අපි අනුන්ගෙන් ඉල්ලගත්ත, නැත්නම් ණයට ගත්ත, අහගත්ත නුවණක් කියල කියන්න පුළුවන්. ඒක බොහොම තාවකාලිකයි. අපේ ප්‍රත්‍යක්ෂ නුවණක් නෙවෙයි එතන තියෙන්නේ.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පුරාවටම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ ප්‍රත්‍යක්ෂ නුවණ අවදි කරගන්නා ආකාරය - වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් භාවනාමය ප්‍රඥාව අවදි කරගන්නා

ආකාරය. එතකොට භාවනාමය ප්‍රඥාව අවදි කරගන්න නම්, අපිට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගයේ ගමන් කිරීම අවශ්‍ය වෙනවා. මෙතෙන්දි අපි අපිට උවමනා උවමනා දේවල් කරල තේරුමක් නැහැ. මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේ සර්වඥතා ඥානයෙන් දැකලා ඒ නිවැරදි මාර්ගය දැනටමත් දේශනා කරල තියෙනවා. ඉතින් අපි ඒ මාර්ගයේ ගමන් කළොත්, එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වපු ආනිසංස අපිට ලැබෙන්න අවස්ථාව තියෙනවා.

සතිපට්ඨානය විස්තර කරන්න පටන්ගන්නකොටම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු ප්‍රකාශය තමයි මම මාතෘකාව වශයෙන් තියාගත්තෙත්. "**එකායනො අයං භික්ඛවෙ, මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා**" සත්ත්වයින්ගේ පාරිශුද්ධිය පිණිස පිරිසිදු භාවය පිණිය ඒකායන මාර්ගයක්, ඍජු මාර්ගයක් තියෙනවා. "**සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය**" ශෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් සමතික්‍රමණය කරන්න, ඒවා බැහැර කරන්න. "**දුක්ඛදෙමනස්සානං අත්ථගමාය**" හිතේ පහළ වෙන විවිධාකාර දුක් දොම්නස්, සෝ තැවුල් අයින් කරල දාන්න. "**ඤායස්ස අධිගමාය**" නිවැරදි මාර්ගය මෙන්න මේකයි, යා යුතු මාර්ගය මෙන්න මේකයි, ඉදිරියටත් කළ යුත්තේ මෙන්න මේකයි, මේ විදිහටයි තමන්ගේ ඉදිරි ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය සකස් විය යුත්තේ කියලා ඒ නිවැරදි මාර්ගය හඳුනාගන්න, ඒ මාර්ගයට පිවිසෙන්න. ඒ වගේම "**නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය**" නිවන් සුව සාක්ෂාත් කරගන්න.

මේ ආනිසංස සඳහා බුදුහාමුදුරුවෝ සතිපට්ඨානය දේශනා කරනවා. එහෙම නම් අපි නිවැරදිව සතිපට්ඨානය වඩනකොට මේ කියපු ආනිසංස අපිට ටික ටික සාක්ෂාත් වෙන්න ඕනෑ. ඒක කවුරුත් කිව්ව පලියට නෙවෙයි. තමා තුළම පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මේ ආනිසංස ඉස්මතු වන බවක්, තමන්ට ඒවා තේරෙන බවක් හැඟෙන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් ඒ කියන්නේ අපි තාම එක්කො සතිපට්ඨානය පටන්ගත්ත අවදියේ ඉන්නේ. එහෙමත් නැත්නම් අපි සතිපට්ඨානය වරද්දගෙන තියෙන්නේ. සතිපට්ඨානය වරද්දගත්තොත් කිසි සේත්ම නිවැරදි ආනිසංස නොලැබෙන බවත් බුදුරජාණන් වහන්සේම කියල

තියෙනවා. සතිපට්ඨානය වරද්දගත්තා කියල කියන්නේ ආර්ය මාර්ගය වරද්දගැනීමක්ය කියල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙනමම සූත්‍රයක දේශනා කරල තියෙනවා.[14] ඉතින් ඒ නිසා අපි පරිස්සමෙන් මේ සතිපට්ඨානයේ අන්තර්ගත කරුණු බොහෝම විචක්ෂණශීලීව අවංකව තේරුම්ගැනීම වැදගත් වෙනවා. තේරුම් අරගෙන අපි ඒවා ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාවත් කිරීමත් වැදගත් වෙනවා. එහෙම නැතුව මේක අහලා, සජ්ඣායනා කරල ප්‍රමාණවත් වෙන්නෙ නැහැ. "මේ අන්තර්ගත කරුණු කොහොමද මම මගේ ජීවිතයට එකතු කරගන්නේ?" කියන එක ගැන නිතරම සිහියේ තබාගනිමින් ඒ සතිපට්ඨානයට අනුව තමන්ගෙ ජීවිතය හැඩගස්වගන්න, හැකි තාක් සතිපට්ඨානයේ නියැලෙන්න, ප්‍රායෝගිකව යෙදෙන්න අපි උත්සාහවන්ත විය යුතුයි.

දැන් අපි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය මුල් කරගෙන කරන ආනාපානසතිය ගැන පොඩ්ඩක් විමසල බැලුවොත් ඒකෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ "**සො සතොව අස්සසති, සතො පස්සසති**" යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් සතිමත්ව හුස්ම ගන්නවා. සතිමත්ව හුස්ම හෙළනවා. ඉතින් එයාට තේරෙනවා මේ හුස්ම ගැනීම කියන එක කායික ක්‍රියාවලියක්. ඒ කායික ක්‍රියාවලිය පිළිබඳව දැනුවත් භාවයක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් කායික ක්‍රියාවලියක් තියෙනවා - ඒක භෞතික ක්‍රියාවලියක්. ඒ භෞතික ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ දැනගන්නා ක්‍රියාවලියක් තියෙනවා - ඒක මානසික ක්‍රියාවලියක්. එතකොට භෞතික ක්‍රියාවලියකුත් මානසික ක්‍රියාවලියකුත් තියෙනවා. රූප ස්වභාවයකුත් නාම ස්වභාවයකුත් තියෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ නාම රූප පරිච්ඡේදයක් අපිට මෙතනින් හඳුනාගන්න පුළුවන්. රූප ස්වභාවයක් තියෙනවා - ඒක භෞතිකයි. නාම ස්වභාවයක් තියෙනවා - ඒක නාමිකයි. නැත්නම් නාම ස්වභාවයක්, මානසික ස්වභාවයක්, දැනුවත් භාවයක්. ඔය විදිහට විවිධ වචනවලින් ඉතින් ඕක විග්‍රහ කරන්න

14 යෙසං කෙසඤ්චි භික්ඛවෙ, චත්තාරො සතිපට්ඨානා විරද්ධා විරද්ධො තෙසං අරියො මග්ගො සම්මා දුක්ඛක්ඛයගාමී. - විරද්ධ සූත්‍රය - සතිපට්ඨාන සංයුක්තය

පුළුවන්. එතකොට මෙන්න මේ දෙකකට අපි මුලින්ම වෙන් කරගන්නවා. මෙතෙක් කාලයක් අපි මෙච්චර දේවල් හිතල තිබුණේ නැහැ. අපි ඒ ලබන ලබන අත්දැකීම් බොහොම සාදර වෙලා, ඒවා 'මම' කරගෙන 'මගේ' කරගෙන තමයි කාලය ගත කළේ. නමුත් දැන් අපි, අපි ලබන මේ අත්දැකීම් දිහා වෙනත් දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න ඉගෙනගන්නවා. පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ඒ සඳහා යම් පුහුණුවක් ලබනවා. ඒ පුහුණුව තමයි තනිකරම මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පුරාවටම තියෙන්නේ.

දැන් ආනාපානසතියේදි ඒ ආශ්වාසය කියන භෞතික ක්‍රියාව දිහා අපි මානසිකව දැනුවත් වෙනවා. සතිමත් වෙනවා. අවධානයෙන් ඉන්නවා. ඊළඟට ප්‍රශ්වාසය කියන භෞතික ක්‍රියාවත් එක්ක අපි දැනුවත් වෙනවා. සතියෙන් ඉන්නවා. අවධානයෙන් ඉන්නවා. මේ දේ නැවත නැවත කරන්න කරන්න අර භෞතික ක්‍රියාවට අපේ අවධානය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වර්ධනය වෙනවා. හැබැයි අපේ හිත අතීතෙට දුවනවා, අනාගතේට දුවනවා. ඔය වගේ ඉතින් නා නා ප්‍රකාර ප්‍රශ්න මුලදී එනවා. ඒවා අපි ක්‍රමානුකූලව ජය අරගෙන ධෛර්ය සම්පන්නව මේ ගමනේ යෙදෙනකොට කෙනෙකුට පුළුවන් වෙනවා ටික ටික ඒ භෞතික ක්‍රියාව තමන්ගේ අවධානයට හොඳට හසු කරගන්න. ඒ භෞතික ක්‍රියාවලියත් මානසික ක්‍රියාවලියත් හොඳට සමපාත වෙච්ච ගතියක්, බොහෝම සමාන්තරව යන ගතියක් කෙනෙකුට දැනගන්න පුළුවන්. ඕක කාලයක් කරන්න කරන්න "මේ භෞතික ක්‍රියාව කියන්නෙ එකක්ය. මානසික ක්‍රියාව කියන්නෙ තව එකක්ය. නැත්නම් මේ රූප ධර්ම කියන්නේ එකක්ය. නාම ධර්ම කියන්නේ තව එකක්ය" කියලා යෝගාවචරයෙකුට ක්‍රමානුකූලව වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට අපි කියනවා එයාට දැන් අරමුණ හඳුනාගන්න පුළුවන්, අරමුණට අවධානය යොමු කිරීම කියන එක වෙනම හඳුනාගන්න පුළුවන්.

මෙන්න මේ දෙකට බෙදීමක් - නාමරූප පරිච්ඡේදයක් අපිට එහෙනම් මුලදී හඳුනගන්න පුළුවන්. ඕක දැන් දිගට කරගෙන යනවා. එහෙම කරගෙන යනකොට ඔන්න ආශ්වාසයේ තියෙන වෙනස්කම්,

ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන වෙනස්කම්, ඒවායේ දිග කෙටි ආකාරය මේවා තේරෙන්න ගන්නවා. ඒ කියන්නේ තව තව අපිට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේම සිහිය පවත්වන්න අවකාශය ලැබිලා. හිත ඒ තරම් දැන් දඟලන්නෙ නැහැ. එහෙ මෙහෙ දුවන්නෙ නැහැ. අකීකරු නැහැ. හොඳට කීකරුව ඒ කටයුත්තේ යෙදෙනවා. එතකොට අපි කියනවා හොඳට සිහිය පිහිටියා කියලා. අතීතයට දුවන හිතකින් මේ දේ කරන්න බැහැ. අනාගතේ ගැන සිහින මවන සැලසුම් හදන හිතකින් මේ දේ කරන්න බැහැ. හොඳට මේ වර්තමාන මොහොතේ, 'මේ මොහොතේ' තහවුරු වෙච්ච සිහියකින් තමයි මේ කටයුත්ත සාර්ථකව කරන්න පුළුවන්. එතකොට අපි කියනවා ඔන්න සතිපට්ඨානයක් සිද්ධ වෙලා. සිහිය පිහිටලා. දැන් සතිපට්ඨානය කියල කියන්නෙම සති+උපට්ඨානය කියන වචන තමයි සන්ධි වෙලා තියෙන්නේ. එළඹ සිටි සිහියට අපි අනුග්‍රහ කිරීමක් එතෙන්දි කරන්නේ. වර්තමාන මොහොතේ එළඹ සිටි සිහියෙන් ඒ සිහිය තව තව වර්ධනය කරගන්න අපි අනුග්‍රහයක් කරනවා. මේ අනුග්‍රහය තව තව ලබන්න ලබන්න අපේ සිහිය දියුණු වෙනවා. හිතේ ඒකාග්‍රතාව දියුණු වෙනවා. නීවරණ යටපත් වෙනවා. ඒ වුවමනා කරන කුසල ධර්ම හිතේ වර්ධනය වෙන්න පටන්ගන්නවා.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශයක් කරනවා ආනාපානසති සූත්‍රයේ "**නාහං භික්ඛවෙ, මුට්ඨස්සතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපානසතිභාවනං වදාමි**" කියලා. ඒ කියන්නේ "මහණෙනි, මම මේ සතිය හොඳට තහවුරු නොවෙච්ච, සම්පජඤ්ඤය දියුණු නොවෙච්ච කෙනෙකුට මේ ආනාපානසති භාවනාව අනුමත කරන්නෙ නැහැ" කියල ප්‍රකාශයක් කරනවා. මේ ප්‍රකාශය අන්තර්ගත වෙන්නේ ආනාපානසතියේ චිත්තානුපස්සනා කොටසෙදි. ආනාපානසති චිත්තානුපස්සනාවට පැමිණියහම බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශයක් කරනවා "මහණෙනි, මම මේ ආනාපානසති චිත්තානුපස්සනා භාවනා කොටස සතිය හොඳට තහවුරු නොවෙච්ච, සම්පජඤ්ඤය දියුණු නොවෙච්ච කෙනෙකුට අනුමත කරන්නේ නැහැ" කියල. දැන් එතකොට අපිට මෙතනින් යම් කිසි

පාඩමක් ඉගෙනගන්න පුළුවන්. අනතුරු ඇඟවීමක් හඳුනාගන්න පුළුවන්.

එහෙම නම් චිත්තානුපස්සනාවට පිවිසීම සඳහා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යම් කිසි මූලික සුදුසුකම් කීපයක් අපෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා. හොඳට සිහිය පවත්වලා හැකියාවක් පුහුණුවක් අපිට එහෙම නම් මුලදි ලබාගන්න වෙනවා. ඒ ලබාගෙන තිබීම අවශ්‍යතාවක් වෙනවා. එක් සාධක කාරණාවක් වෙනවා. ඒ වගේමයි සම්පජඤ්ඤය යම් පමණකට හෝ දියුණු වෙලා තිබීමත් අත්‍යවශ්‍ය කාරණාවක් වෙනවා. එතකොට හොඳට තහවුරු වෙච්චි සතියක් තියෙන්න ඕනෑ. ඒ තහවුරු වෙච්චි සතිය තුළ හොඳින් කටයුතු කරලා විචාරශීලීව විචක්ෂණශීලීව කටයුතු කිරීම හරහා දියුණු වෙච්ච සම්පජඤ්ඤයක් තියෙන්නත් ඕනෑ. අන්න එබඳු හැකියා දැනටමත් දියුණු වෙලා තියෙනවා නම්, ඒ යෝගාවචරයාට චිත්තානුපස්සනා කොටසට පිවිසෙන්න පුළුවන්.

ඇත්තටම කායානුපස්සනාවේ නිවැරදිව යෙදෙන යෝගාවචරයෙක් ක්‍රමානුකූලව වේදනානුපස්සනාවකට නැඹුරු වෙන එක ස්වභාවිකවම සිද්ධ වෙනවා. හේතුඵල දහමක් වශයෙන් හරි ලස්සනට ඒක වැඩීගෙන යනවා. දහමේ තියෙන ඕපනයික ගුණය කියන්නේ ඒකයි. මේ දහම තුළ යම් කිසි කෙනෙක් ප්‍රායෝගිකව හැසිරෙනවා නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා තමන්වහන්සේ දේශනා කරන මේ ධර්මයේ තියෙන සුවිශේෂත්වය තමයි ඒ ධර්මය විසින් ඊළඟ පියවරට ඒ ධර්මයේ හැසිරෙන්නාව අරගෙන යනවා. ඒක තමයි ධර්මතාව. ඕපනයික ගුණය. එහෙම නම් අපි නිවැරදිව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු දහම තුළ ප්‍රායෝගිකව හැසිරෙනවා නම්, ඊළඟ පියවරට යනවා කියන එක ස්වාභාවිකවම සිද්ධ වේවි. අපි බරපතල අපේක්ෂාවක් ආතතියක් ගොඩ නගාගන්න ඕනෑ නැහැ "අනේ! මට තාම මේක ලැබුණෙ නැහැ. අනේ! මට තාම මේක ලැබුණෙ නැහැ" කියලා. අපි මානසිකව පීඩනයක් ඇති කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ. අපිට තියෙන්නේ මේ දැන් කරන කටයුත්ත සාර්ථකව මුළු හදින්ම කරන්න. එහෙම කරනවා නම් අන්න අපිට

අවස්ථාව ලැබෙනවා ඉබේටම ඊළඟ පියවරට පිවිසෙන්න. ධර්මය විසින් අරගෙන යනවා අපිව. ඕපනයික ගුණයක් වශයෙන් ඒක සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා සතිපට්ඨානය වඩනකොටත් යෝගාවචරයෙක් පටන්ගන්නවා කායානුපස්සනාවෙන්. ඊට පස්සේ ක්‍රමානුකූලව එයාගෙ හිතේ සතිය දියුණු වෙලා, හොඳට වර්ධනය වෙලා, සම්පජඤ්ඤය දියුණු වෙලා, දෙයක් දිහා බොහොම හොඳට සියුම්ව විස්තර සහිතව සියලු අංගප්‍රත්‍යංග සහිතව බලන්න පුළුවන් ශක්තිය දියුණු වෙලා ඊළඟට එයා ක්‍රමානුකූලව වේදනානුපස්සනාවට පිවිසෙනවා. එතකොට වේදනාවක් දිහා එයාට මධ්‍යස්ථව දැකගන්න පුළුවන්කමක් ඇති වෙනවා.

ඉස්සෙල්ල නම් අපි සැප වේදනාවක් ආව ගමන් ඒකට ඇලෙනවා. ඒ ඔස්සේ යනවා. ඒක මගේ කරගන්න දඟලනවා. නමුත් දැන් සැප වේදනාවක් පැමිණියහම ඒ සැප වේදනාව දිහා පැත්තකින් ඉඳල බලන්න පුළුවන් ගතියක්, අඩියක් පස්සට අරගෙන පරතෝ බැල්මකින් බලන්න පුළුවන් ගතියක් යෝගාවචරයෙක් තුළ දියුණු වෙනවා. ඒකට ඇලෙන්න බැඳෙන්න යන්නෙ නැතුව "මේක හුදු සැප වේදනාවක්ය" කියලා තේරුම් අරගෙන ඒ සැප වේදනාව දිහා පැත්තකින් ඉඳල බලන ගතියක්, "ඒක අරමුණක්ය" කියල හඳුනාගෙන තේරුම්ගැනීමක් ඔන්න යෝගාවචරයෙක් තුළ සිද්ධ වෙනවා. ඒ වගේමයි දුක් වේදනාවක් පැමිණියහමත් ඒකත් එක්ක ගැටෙන්න යන්නෙ නැතුව, ඒකෙන් පැනල දුවන්න යන්නෙ නැතුව, ඉක්මනටම මේක අයින් කරගන්න උත්සාහවන්ත නොවී මේක 'භාවනා අරමුණක්' කරගන්න යෝගාවචරයෙක් උත්සාහවන්ත වෙනවා. එතකොට එයාට මේ සැප වේදනාවක් ආවත් එකයි. දුක් වේදනාවක් ආවත් එකයි. එයාට මේ වේදනානුපස්සනාව සඳහා අමුද්‍රව්‍ය තමයි ලැබිල තියෙන්නේ. ඊට පස්සේ උපේක්ෂා වේදනාවක් පැමිණියත් ඒකටත් එයා මන්දෝත්සාහී නොවී, මුළා වෙන්නෙ නැතුව, එහෙමත් නැත්නම් ඒක අත්හැරල දන්නෙ නැතුව ඒකෙනුත් ප්‍රයෝජනය ගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒක අයින් කරල සැප වේදනාවක් හොයන්න යන්නෙ නැතුව මේ පහළ වෙච්ච උපේක්ෂා සහගත වේදනාව දිහා

මැදහත් සිතින් දකින්න, පියවරක් පස්සට තියල බලන්න පුළුවන්කමක් දියුණු කරනවා.

මෙන්න මේ සන්ධිස්ථානය අතිශය වැදගත්. ඒ කියන්නේ වේදනාව වේදනාව වශයෙන් දකගැනීම - ඒ වේදනාව මමත් නෙවෙයි. ඒ වේදනාව මගෙත් නෙවෙයි. ඒ වේදනාව මගේ ආත්මයත් නෙවෙයි. ඒක ඇවිල්ලා හුදෙක් වේදනාවක් පමණයි. එතකොට මෙන්න මේ කාරණාව දන් යෝගාවචරයා තව තව දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න එයාට හොඳට මේ අරමුණත්, අරමුණ දනගන්නා හැකියාවත් හටගන්නවා. අරමුණ මේ අවස්ථාවෙදි වේදනාවක්. අරමුණ දනගන්නා හැකියාව එතකොට මනසේ තියෙන සතිමත් භාවයක්, විචක්ෂණ භාවයක්, අවදි භාවයක්, සම්පජඤ්ඤයක්, නුවණක් කියල අපිට හඳුන්වන්න පුළුවන්. එතකොට මෙහෙම කරගෙන යන්න යන්න මේ කයේ හටගන්නා වූ වේදනා දිහා මැදහත්ව අයින් වෙලා බලන්න පුළුවන්කම මේ යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙනවා. පරතෝ බැල්මකින් - අනුන්ගෙ වගේ බලන්න පුළුවන් හැකියාවක් එයා තුළ දියුණු වෙනවා.

දන් අපි හිතමු මේක තව තව දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න යෝගාවචරයට ඉබේටම වගේ හිත දිහාත් බැලෙනවා. ඒ හිත දිහා බලන බැල්මෙදිත් අර අපි මෙතෙක් විස්තර කරපු "මේ හිතේ පහළ වෙන ස්වභාවයත් එක ස්වභාවයක් එක ස්වරූපයක්. ඒ ගැන දනගන්නා වූ සිත, ඒ දනුවත් භාවය, සතිමත් භාවය, විචක්ෂණ භාවය, අවදි භාවය වෙනත් ස්වභාවයක්ය" කියලා මේ දෙක වෙන් කරගෙන එයාට දන් දකගන්න පුළුවන්කමක් ක්‍රමානුකූලව දියුණු වෙනවා. මෙතන තියෙන සූක්ෂ්ම බව තමයි කලින් නම් කායානුපස්සනාවෙදි කායික ක්‍රියාවලියක්, භෞතික ක්‍රියාවලියක්, භෞතික ස්වභාවයක් තමයි මානසික ක්‍රියාවලියකින් දනගත්තේ. වේදනානුපස්සනාවෙත් මුලින්ම කායික වේදනාවක් මානසික ක්‍රියාවලියකින් දනගන්නවා. ඒ වගේමයි එතෙන්දි හැබැයි තව තව සූක්ෂ්ම වෙනකොට මානසික වේදනාවකුත් - සැප වෙන්න පුළුවන්. දුක් වෙන්න පුළුවන්, නැත්නම් සොම්නස් සහගත දොම්නස් සහගත වෙන්න පුළුවන් - ඒවායෙත්

ඇලෙන්නෙ ගැටෙන්නෙ නැතුව දැනගන්නා ගතියකට, සතිමත් බවකින් දැනගන්නා ගතියකට යෝගාවචරයාට පත් වෙන්න පුළුවන්.

ඒකෙම වර්ධිත මට්ටමක් තමයි චිත්තානුපස්සනාවෙදි තියෙන්නේ. එතැනදි හිතේ පහළ වෙන ඕනෑම ස්වභාවයක් ඒක 'මම' 'මගේ' කරගන්න යන්නෙ නැතුව, ඒ ස්වභාවයේ වහලෙක් වෙන්න යන්නෙ නැතුව, ඒ තුළට රිංගාගන්න යන්නෙ නැතුව, ඒකට අහු වෙන්නෙ නැතුව ඒකෙන් අයින් වෙලා බලන්න පුළුවන් ගතියක් බලන්න පුළුවන් ශක්තියක් හැකියාවක් යෝගාවචරයෙක් දියුණු කරනවා.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "**ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති. වීතරාගං වා චිත්තං වීතරාගං චිත්ත'න්ති පජානාති**" මහණෙනි, මේ අවස්ථාවෙදි ඒ යෝගාවචරයාගෙ හිත ඒ මොහොතෙදි සරාගී නම්, රාගයක් පහළ වෙලා කියලා දැනගන්නවා. අපි හිතමු එයා එළියෙ හිටියා. ඇහෙන් ප්‍රිය උපදවන රූපයක් දැක්කා. ඉතින් හිත ඒකට ඇලුණා. දැන් හිතේ රාගයක් පහළ වෙලා. ඇල්මක් පහළ වෙලා. ආසාවක් පහළ වෙලා. දැන් ඒ යෝගාවචරයා මේ පහළ වෙච්ච ආසාව ඇල්ම රාගය, රාගය වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. "ඒක මේ මගේ රාගයවත්, රාගය කියන්නෙ මමවත් නෙවෙයි. ඒක ඇවිල්ල හුදෙක් රාගය". එයා රාගය, රාගය වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. හිතේ ඇති වෙන කැමැත්ත, ආසාව, ආසාව වශයෙන්, තණ්හාව වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. "**වීතරාගං වා චිත්තං වීතරාගං චිත්තන්ති පජානාති**" රාගය නැති අවස්ථාවෙදි - අපි හිතමු මේක දැන් ප්‍රහාණය වුණා. දිය වෙලා බොඳ වෙලා ගියා. මොකද මේ පහළ වෙන රාගයට අනුග්‍රහ කරන්නෙ අපිමයි. අපිම තමයි ඒක පෝෂණය කරන්නේ. ඒකෙන් ආස්වාදයක් ලබන්න ගිහිල්ල ඒකට අහු වෙන්නෙ අපිමයි. එතකොට ඉතින් අපි ඒක පෝෂණය කරනවා. හැබැයි අපිට පුළුවන්කම ලැබුණා නම් රාගය රාගය වශයෙන් හඳුනාගන්න, ඒකට උල්පන්දම් දෙන එකත් අඩු කරලා නතර කරන්න, එතකොට එයාට තනියෙන් යැපෙන්න හැකියාවක් නැහැ. තනියෙන් ජීවත් වෙන්න හැකියාවක් නැහැ. එයා කෙටි කාලයකින් බොඳ වෙලා

දිය වෙලා යනවා. ඔන්න රාගය පහළ වෙලා අයින් වෙලා ගියා. එතකොට දැන් රාගයෙන් තොර සිතක්. ඒ රාගයෙන් තොර සිතක්, වීතරාගී සිතක් දැන් මේ යෝගාවචරයා හඳුනාගන්නවා.

ඒ වගේමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා "**සදෙසං වා චිත්තං සදෙසං චිත්ත'න්ති පජානාති. වීතදෙසං වා චිත්තං වීතදෙසං චිත්ත'න්ති පජානාති**" දැන් හිතේ ද්වේෂයක් පහළ වුණහම තරහවක් පහළ වුණහම අපි සාමාන්‍යයෙන් නම් කරන්නේ අනිත් එක්කෙනාගෙ වැරදි දැකලා "මම තමයි නිවැරදි. එයා වැරදියි" කිය කිය තව තව ඒ ද්වේෂය සාධාරණීකරණය කරමින් තරහව සාධාරණීකරණය කරමින් ඒකටත් උල්පන්දම් දෙන එක. ඒකට තව තව අනුග්‍රහ කරනවා. තව තව ඔන්න ද්වේෂය වැඩි වෙනවා. ඒකෙ වහලෙක් බවට පත් වෙනවා. ඊට පස්සේ අපි බනින්න ගහන්න ගිහිල්ලා ඉතින් සම්පූර්ණයෙන්ම වැඩේ වරද්දගන්නවා. හැබැයි චිත්තානුපස්සනාවට පිවිසෙනකොට යෝගාවචරයෙකුට තාම කේන්ති යනවා. හැබැයි කේන්ති ගියහම එයා හඳුනාගන්නවා "දැන් ඔන්න කේන්ති ගිය හිතක්. ද්වේෂ සහගත හිතක්" කියලා. එතකොට හිතේ පහළ වෙන විවිධ හැඟීම් ක්‍රමානුකූලව හඳුනාගැනීමේ ශක්තිය දැන් යෝගාවචරයා තුළ වර්ධනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට දැන් ද්වේෂ සහගත සිතක්. ඒක පහව ගියාට පස්සේ දැන් හිත නැවතත් සමනයට පත් වුණා. දැන් ද්වේෂයෙන් තොර හිතක් තියෙන බවත් හඳුනාගන්නවා.

සමහර විට ඕක වර්ධනය වෙලා එයාගෙ හිත මෛත්‍රී සහගත වෙනවා. දැන් මේ වෙලාවෙදි මෛත්‍රිය වඩන්න යන්නෙ නැහැ. මෛත්‍රී භාවනාවක් කරන්න යන්නෙ නැහැ. මෛත්‍රියට අනුබල දෙන්න යන්නෙ නැහැ. "මේකත් මෛත්‍රී සහගත සිතක් පමණයි. මෛත්‍රී සහගත ස්වභාවයක් පමණයි" කියලා ඒ තැනටත් යෝගාවචරයා එනවා.[15] අපි සාමාන්‍යයෙන් දන්නේ "කුසල් සිතක් පහළ වුණහම ඒක වර්ධනය කරන්න ඕනෑ. අකුසල් සිතක් පහළ

15 වීතදෙසං වා චිත්තං වීතදෙසං චිත්තන්ති පජානාති.

වුණහම ඒක ඉක්මනටම බැහැර කරන්න ඕනෑ". ඔන්න ඔය රාමුව තුළ තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් ජීවත් වෙන්නේ.

චිත්තානුපස්සනාවකට එනකොට ඔයිට වඩා ගැඹුරක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වනවා. අකුසල සිතක් පහළ වුණහම ඒක හුදු අකුසල සිතක් පමණක් බව දැනගන්නවා. කුසල් සිතක් පහළ වුණත් හුදු කුසල් සිතක් පමණක් බව දැනගන්නවා. එතකොට මේ දෙන්නම සම සම මට්ටමේ දැල තමයි දැන් කථා කරන්නේ. මේව ඇවිල්ල හේතු නිසා හටගත්ත යම් කිසි ස්වභාවයක්. සංස්කාර ස්වභාවයක්. ඒ මට්ටමෙන් දැන් යෝගාවචරයා ඒ දිහා බලන්න ඉගෙනගන්නවා. දැන් ඒ නිසා එයා රාග සිතක් පහළ වුණා කියල එයාව විවේචනය කරන්න, තමන්ව පහත් කරල හිතන්න යන්නෙත් නැහැ. ඒ දිහා ඒ පවත්නා ස්වාභාවික ආකාරයෙන්ම දැනගන්න පුළුවන්කමක් එයාට ඇති වෙනවා. ඒ වගේමයි ද්වේෂ සිතක් පහළ වුණා කියල එයා තමන්ව විවේචනය කරන්න පසුතැවෙන්න යන්නෙත් නැහැ. ද්වේෂයක් කියල දැනගන්නවා. ඒ වගේම අපි හිතමු හිතේ මෛත්‍රියක් පහළ වෙලා. එතකොට ඉතින් "මම හරිම හොඳ කෙනෙක්. මට මුළු ලෝකෙටම මෛත්‍රිය කරන්න පුළුවන්. තව මම මෛත්‍රී කරන්න ඕනෑ" කියල ඒ මොහොතේ මෛත්‍රියට අනුගහයක් කරන්න යන්නෙත් නැහැ. ඒ මොහොතෙදි "මේ පහළ වෙලා තියෙන්නේ මෛත්‍රී සහගත ස්වභාවයක්. වීතදෝස ස්වභාවයක්" කියලා ඒ දිහාත් අර අපි විස්තර කරගෙන ආපු ආකාරයෙන් දකින්න, පරතෝ බැල්මකින් බලන්න, අනුන්ගෙ දෙයක් දිහා බලනවා වගේ බලන්න පුළුවන්කමක් යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙනවා. මෙන්න මේක අතිශය වැදගත්.

චිත්තානුපස්සනාවෙදි එතකොට හිතේ කොයි තරම් කුසල් පහළ වුණත් නැත්නම් කුසල සිතක් පහළ වුණත් ඒක ඔස්සේ යමින්, ඒකට අනුගත වෙමින්, ඒක තුළට බැසගෙන ඒක තුළට රිංගාගන්න යන්නෙ නැහැ. ඒක මම, මගේ කරගන්න යන්නෙ නැහැ. ඒකෙන් අයින් වෙලා "මේක ඇවිල්ල හුදු සිතේ පහළ වෙච්ච ස්වභාවයක්ය" කියන දෘෂ්ටි කෝණයෙන් බලන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ

වගේමයි සිතේ මොන තරම් අකුසලයක් පහළ වුණත් තමන් ඒකෙන් තමන්ට නින්ද කරගන්න යන්නෙ නැතුව "මේක හුදෙක් අකුසල ස්වභාවයක්ය, හිතේ පහළ වෙච්ච ද්වේෂ සහගත ස්වභාවයක්ය, රාග සහගත ස්වභාවයක්ය, පැටලිලි සහගත ස්වභාවයක්ය" කියල පරතෝ බැල්මකින් බලන්න, අනුන්ගේ දෙයක් දිහා බලනවා වගේ බලන්න යෝගාවචරයෙක් ඉගෙනගන්නවා.

දැන් ඕක ටික ටික දියුණු කරගෙන යනකොට "**සමොහං වා චිත්තං සමොහං චිත්ත'න්ති පජානාති. වීතමොහං වා චිත්තං වීතමොහං චිත්ත'න්ති පජානාති**" කියල තවත් බුදුහාමුදුරුවෝ කියල දෙනවා. ඒ කියන්නේ හිත යම් අවස්ථාවක පැටලිලා පාට කණ්ණාඩියක් දගත්ත වගේ අපි හිතේ මොකක් හරි මුල් බැසගත්ත වැරදි ආකල්පයකින් යමක් දිහා දකිනකොට "මේ පැටලිලි සහගත ගතියක්ය තියෙන්නේ, මුළා වෙච්ච ස්වභාවයක්ය තියෙන්නේ" කියලා ඒකෙන් බැහැර වෙලා බලන්න පුළුවන්කම යෝගාවචරයෙක් ඇති කරගන්නවා. ඒ වගේමයි "දැන් හිත හොඳට පැහැදිලියි. මොකකවත් පැටලිලා නැහැ. හිතේ හරි සාමකාමී පැහැදිලි ගතියක් තියෙනවා" කියලා එහෙම බලන්න පුළුවන්කමක් යෝගාවචරයෙක් දියුණු කරගන්නවා.

දැන් අපි මේ කථා කළේ හිතේ සාමාන්‍යයෙන් හඳුනාගන්න පහසු ස්වභාවයන්. ඒ කියන්නේ හිතේ ද්වේෂයක් තියෙනකොට ඒක සාමාන්‍යයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. රාගයක් තියෙනකොට ඒක සාමාන්‍යයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒකෙන් එළියට ඇවිල්ල බලන්න පුළුවන්කම එක අතකින් අපහසුයි කියන්න බැහැ. යෝගාවචරයා ක්‍රමානුකූලව කායානුපස්සනාව වේදනානුපස්සනාව පසු කරගෙන ආවා නම් එයාට මේ හැකියාව පහසුවෙන් ඇති කරගන්න පුළුවන්. දැන් මේ මට්ටම් පහු කරගෙන පහු කරගෙන යනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා "**සඞ්ඛිත්තං වා චිත්තං සඞ්ඛිත්තං චිත්ත'න්ති පජානාති. වික්ඛිත්තං වා චිත්තං වික්ඛිත්තං චිත්ත'න්ති පජානාති**". දැන් "සඞ්ඛිත්තං වා චිත්තං" කියල කියන්නේ එක තැනක නිකන් හිර වෙච්ච හිතක්, හැකිළිච්ච හිතක් ඇතැම් වෙලාවට ඇති වෙන්න පුළුවන්. දැන් අපි දන්නවා අපි යම් කිසි අරමුණකට

එල්බගෙන ඒ අරමුණට සීමා වෙලා ඒ අරමුණ තුළ කොටු වෙලා ඒ අරමුණ තුළ හිර වෙලා බලනකොට තියෙන්නේ සඞ්ඛිත්ත වූ සිතක්. එතෙන්ට හිර වෙච්ච හිතක්. හැකිළිච්ච හිතක්. සංකෝචනය වෙච්ච හිතක්. "**වික්ඛිත්තං වා චිත්තං වික්ඛිත්තං චිත්ත'න්ති පජානාති**" හැම තැනම විසිරිච්ච හිතක් - ඒ අරමුණටත් පනිනවා, මේ අරමුණටත් පනිනවා. නන්නත්තාර වෙච්ච හිතක්. හැම තැනම පනින හිතක්. දැන් එතකොට යෝගාවචරයෙකුට පුළුවන් මේ අවස්ථා දෙකත් හඳුනාගන්න. ඉස්සෙල්ල නම් එයා හුඟාක් මේවට කම්පා වෙනවා. 'මේ වෙලාවේ හිත හිර වෙලාය, හැකිළිලාය, නැත්නම් විසිරිලාය, හැම තැනම දුවනවාය, මෙල්ල වෙලා නැහැය, කීකරු නැහැය' කියලා හිතේ යම් කිසි දොම්නසක් තියෙනවා. එයා "ඒ ස්වභාවය මටයි වුණේ. මගෙයි ඒ ස්වභාවය" කියලා පසුතැවෙනවා.

දැන් චිත්තානුපස්සනාවට ආවහම එහෙම එකක් නැහැ. දැන් මේ ස්වභාවය දිහාත් බොහොම මධ්‍යස්ථව, පියවරක් පස්සට අරගෙන, පරතෝ බැල්මකින් බලන්න පුළුවන්කම යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙලා. දැන් අන්න හිතේ එක්තරා අන්දමකින් සමබරතාවක් යෝගාවචරයා හඳුනාගන්නවා. ඒ කියන්නේ අරමුණක් තුළ හිර වෙලා, පැලපදියම් වෙලා, ඒ තුළ නිමග්න වෙලා බලනවා කියන එක සඞ්ඛිත්ත වූ ස්වභාවයක්, හිර වෙච්ච ස්වභාවයක්, සංකෝචනය වෙච්ච ස්වභාවයක්. ඒ වගේමයි විවිධාකාර අරමුණුවල විසිරිලා, එකක්වත් දිහා නිවැරදිව බලන්නෙ නැතුව ඒ ඒ අරමුණට නැවත නැවත පැන පැන යන ගතිය වික්ෂිප්ත වූ ස්වභාවයක්. ඔන්න මෙයා මේ අන්ත දෙකකුත් හඳුනාගන්නවා. ඒකත් දැන් එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඊට පස්සෙ දැන් එයා තව තව මේ භාවනාව කරගෙන යනකොට එයාගෙ හිතේ ඒකාග්‍රතාවක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්න පුළුවන්. මොකද දැන් එන රාගයට අනුබල දෙන්නෙත් නැහැ. ද්වේෂයට අනුබල දෙන්නෙත් නැහැ. මෝහයට අනුබල දෙන්නෙත් නැහැ. හිත විසිරීමකට අනුබල දෙන්නෙත් නැහැ. ඒ වෙනුවට හිත ඒකාග්‍ර වෙන්න දැන් පටන්ගන්නවා. මොකද දැන් හිතට එහෙ මෙහෙ

යන්න දෙයක් නැහැ. හිත දැන් ඒ මතු කරගත්ත අරමුණක, සියුම් ස්වභාවයක ඉන්න පටන්ගන්නවා. දැන් මේ මට්ටමේදී බුදුහාමුදුරුවො කියනවා "**මහග්ගතං වා චිත්තං මහග්ගතං චිත්ත'න්ති පජානාති. අමහග්ගතං වා චිත්තං අමහග්ගතං චිත්ත'න්ති පජානාති**". දැන් මහග්ගත වූ තත්ත්වයක්, බොහොම උසස් වූ තත්ත්වයක් - මේක විශේෂයෙන්ම සමථය පැත්තෙන් තමයි විස්තර කරන්න වෙන්නේ. දැන් ධ්‍යාන මට්ටම් එහෙම විශේෂයෙන් ඔය මහග්ගත සිත් වශයෙන් පෙන්වනවා. ඒ කියන්නේ ප්‍රථම ධ්‍යානය, ද්විතීය ධ්‍යානය කියල ඔය කියාගෙන යන විවිධ ධ්‍යාන ස්වභාව මහග්ගත ස්වභාව. මේ සාමාන්‍ය කාම ස්වභාව වගේ නෙවෙයි. ඒවා ඊට වඩා ඒ සාමාන්‍ය කාමාවචර මට්ටම අභිභවා ගිය මහග්ගත ස්වභාවයක් වශයෙන් පෙන්වනවා. එතකොට මේ හිතේ හටගන්න එබඳු සමාධිගත වෙච්ච, ඒකාග්‍ර වෙච්ච, මහග්ගත වෙච්ච ස්වභාවයක් දැන් යෝගාවචරයා 'මහග්ගත ස්වභාවයක්' වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. ඒකෙන් අතමිදුණාට පස්සේ ආයිත් හිත සාමාන්‍ය කාමාවචර මට්ටමකට පත් වෙනවා. සාමාන්‍ය කාමයන් ඇසුරු කරන ලෞකික මට්ටමට පත් වෙනවා. ඒ අමහග්ගත තත්ත්වයත් හඳුනාගන්නවා.

ඊළඟට බුදුහාමුදුරුවො පෙන්වනවා "**සඋත්තරං වා චිත්තං සඋත්තරං චිත්ත'න්ති පජානාති. අනුත්තරං වා චිත්තං අනුත්තරං චිත්ත'න්ති පජානාති**" දැන් යම් වෙලාවක හිත ඊට වඩා මට්ටමකට පත් කරගන්න ඕනෑ කියල හිතෙනවා. දැන් අපි හිතමු යම් කිසි කෙනෙක් ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ඉන්නේ. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ ඉන්නකොට එයාට පහළ වෙනවා හිතක් "දැන් යන්න ඕනැ ද්විතීය ධ්‍යානයට" කියලා. "ඒක තව දියුණු කරන්න ඕනෑ" කියලා එයාට හිතක් පහළ වෙනවා. ඒ හිතත් හඳුනාගන්නවා. දැන් මේ කථා කරන්නේ බොහොම සියුම් මට්ටමක්. ඒ කියන්නේ යම් කිසි හොඳට ඒකාග්‍ර වෙච්ච සියුම් සමාධියක ඉන්නකොට ඒ මහග්ගත තත්ත්වය හඳුනාගන්නත් පුළුවන්. යම් අවස්ථාවක "ඊට වඩා සියුම් මට්ටමකට යන්න ඕනෑ. ඊටත් වඩා සූක්ෂ්ම මට්ටමකට සමාධිමත් මට්ටමකට යන්න ඕනෑ" කියලා එයාට මේ ඉන්න මට්ටම එපා වෙලා එහා මට්ටමක් ගැන හිතනකොට අන්න ඒකත් හඳුනාගන්නවා. ඊළඟට "**අනුත්තරං වා චිත්තං අනුත්තරං**

චිත්ත'න්ති පජානාති" "දැන් මේ ඉන්න තත්ත්වය ඉතාම හොඳයි" කියල සෑහීමකට පත් වෙච්ච ගතියක්, "මේක තමයි දැනට ඉන්න පුළුවන් හොඳම තැන" කියලා සැනසිච්ච ගතියක් හිතේ පහළ වෙනකොට ඒකත් එයා හඳුනාගන්නවා.

ඊළඟට කියනවා "**සමාහිතං වා චිත්තං සමාහිතං චිත්ත'න්ති පජානාති. අසමාහිතං වා චිත්තං අසමාහිතං චිත්ත'න්ති පජානාති**" හිතේ හොඳට සමාහිත බවක් තියෙනවා. කොහේවත් දැන් විසිරිලා නැහැ. හොඳට එකඟ වෙලා තියෙනවා. නීවරණ යටපත් වෙලා තියෙනවා. හිත සමාහිතයි. ඒකාග්‍රයි. සමාධිමත්. ඒ සමාධිමත් සිත සමාධිමත් සිතක් වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. ඒ වගේමයි ඒ සමාධිය දුර්වල වෙලා නැවතත් සමාධිය අහිමි වුණහම, සමාධියෙන් එළියට ආවහම ඒ එළියට ආපු බවත් ඒ යෝගාවචරයා දැනගන්නවා. දැන් මේ මට්ටම දක්වාම කළේ සමථය ගැන විස්තරයක් කියල කියන්න පුළුවන්.

ඊළඟට එනවා "**විමුත්තං වා චිත්තං විමුත්තං චිත්ත'න්ති පජානාති. අවිමුත්තං වා චිත්තං අවිමුත්තං චිත්ත'න්ති පජානාති**". දැන් විපස්සනාවෙන් වුණත් හිතේ විමුක්ත භාවයක්, පූර්ණ නිදහස් ස්වභාවයක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. සමථයකින් වුණත් තාවකාලිකව විමුක්ත භාවයක්, පූර්ණ නිදහස් භාවයක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. අපි දැන් සමථය පැත්තෙන්ම විස්තර කළොත් දැන් මේ මට්ටමේදි අපි හිතමු එයා මෛත්‍රියක් වගේ මුල් කරගෙන, හොඳට හිත ඒකාග්‍ර කරගෙන, සමාධිමත් කරගෙන ධ්‍යාන මට්ටම දක්වා ඔන්න යනවා. ඒ මට්ටමින් චේතෝ විමුක්ති මට්ටමක් දක්වා ඇති වුණොත්, මෙත්තා චේතෝ විමුක්තියක් ඇති වුණොත් එතකොට "සිත විමුක්ත වුණා, නිදහස් වුණා" කියලා තිබුණ සියලු වැටකොටු මායිම් නැතිව සම්පූර්ණ හාත්පස පැතිරිච්ච සිතක්, හාත්පස විවෘත වෙච්ච හිතක්, කොහෙවත් බැඳිච්ච නැති සිතක්, අරමුණු ග්‍රහණය නොකරන සිතක්, මෛත්‍රිය හරහා නිදහස් වූ සිතක්, මෙත්තා චේතෝ විමුක්තියක් එයා හඳුනාගන්නවා. ඒ වගේමයි ඒක අහිමි වුණාට පස්සේ, ඒකෙන් අතහැරුණට පස්සේ, ඒක බිඳ වැටුණට පස්සේ, නැවතත් අර පටු

වෙච්ච හිත ඒකත් එයා හඳුනාගන්නවා. "**අවිමුත්තං වා චිත්තං අවිමුත්තං චිත්ත'න්ති පජානාති**" කියල ඒ මට්ටමත් එයා හඳුනාගන්නවා.

දැන් පින්වත්නි, අපි තේරුම්ගන්න වටින ඉතාම සියුම් කාරණාවක් මෙතන තියෙනවා. දැන් මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විස්තර කරන කාරණාව තමයි හිතේ පහළ වෙන අතිශය ප්‍රබල සමාධි මට්ටම් පවා සතිපට්ඨානයට නංවනවා. සාමාන්‍යයෙන් සිද්ධ වෙන්නේ ධ්‍යාන මට්ටම්වලදී සාමාන්‍ය සමථ යෝගාවචරයෙක් කරන්නේ ඒ ධ්‍යානය තුළම නිමග්න වෙලා, ඒකම අල්ලගෙන, ඒකම අභිරමණය කරගෙන, ඒකෙම සතුටු වෙලා, ඒකෙන්ම සෑහීමකට පත් වෙලා, ඒකටම ලොල් වෙලා, ඒකටම ඇලිල ඉන්න එකයි. නමුත් දැන් බුදුහාමුදුරුවෝ උගන්වනවා එහෙම කරන්නෙ නැතුව ඒ ස්වභාවයෙන් බැහැර වෙලා ඒ දිහා බලන්න. "එහෙම දෙයක් ඇති වුණා; ඒ තත්ත්වයට හිත ගත්තා; හිත ගත්තට පස්සෙ ඒකෙන් අයින් වෙලා දැන් එබඳු ස්වභාවයක් හිත ඇසුරු කරනවා" කියලා ඒ තත්ත්වයේ තියෙන යථා ස්වභාවය දැකගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වනවා. දැන් මේ හැකියාව බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මාර්ගයේ හැර වෙනත් තැනක පෙන්නන්නෙ නැහැ.

උදහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා බෝසතාණන් වහන්සේ "**කිං කුසල ගවෙසී**"ව කටයුතු කරද්දි ඔන්න යනවා ආලාරකාලාම කියන ඒ පණ්ඩිතයා ගාවට. එතුමා බොහොම දක්ෂයි. අරූප ධ්‍යාන උපදවාගෙන වාසය කරනවා. ආකිඤ්චඤ්ඤායතන සමාපත්තිය දක්වා උපදවාගෙන තියෙනවා. එතුමා සිදුහත් බෝසතාණන් වහන්සේටත් ඒ ක්‍රමය ඔක්කොම කියල දෙනවා. සිදුහත් බෝසතාණන් වහන්සෙත් ඒක ඉගෙනගන්නවා. ඉගෙනගෙන නොබෝ කාලයකින් ඒ තත්ත්වයට පත් වෙනවා. හැබැයි තේරුම්ගන්නවා මෙතන නිවීමක් නැහැ කියල. පූර්ණ නිදහසක්, පූර්ණ නිවීමක් නැහැ කියලා බෝසතාණන් වහන්සේ තේරුම්ගත්තා. තේරුම් අරගෙන එතැනින් යන්න ගියා. හැබැයි ආලාරකාලාම ඇතුළු එයාගෙ අනිකුත් අනුගාමිකයෝ සියලුදෙනාම

ඒකම අල්ලගෙන, ඒකම නිවැරදියි කියල හිතාගෙන, එතනටම සැහීමකට පත් වෙලා, ඒකටම ලොල් වෙලා, ඒ තුළම දෘෂ්ටිගත වෙලා තමයි කටයුතු කරන්නේ. ඊට පස්සේ බෝසතාණන් වහන්සේ වඩිනවා උද්දකරාමපුත්ත ගාවට. එයා ඊටත් වඩා අතිශය සූක්ෂ්ම මට්ටමක් උගන්වනවා. නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤායතන මට්ටමක් උගන්වනවා. ඉතින් ඒකත් ඉගෙනගන්නවා. හැබැයි බෝසතාණන් වහන්සේ මේකත් සැබෑ නිවන නෙවෙයි කියල අතහැරල දනවා. නමුත් උද්දකරාමපුත්තත් එයාගෙ අනිකුත් අනුගාමිකයනුත් ඒකම නිවැරදියි කියල හිතාගෙන, ඒකටම බැසගෙන, ඒකෙම නිමග්න වෙලා, ඒකම සත්‍යයයි කියල හිතාගෙන ඒ මට්ටමේ දෘෂ්ටිගත වීමක්, ඒ තුළ නතර වීමක් සිද්ධ වෙනවා.

එතකොට අපිට පේනවා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ කෙතරම් ප්‍රබල සමාධියක් වුණත්, කෙතරම් ගැඹුරු සමාධියක් වුණත් ඒකට ලොල් නොවී බලන ගතියක්, ඒකට හිර නොවී බලන ගතියක්, ඒ තුළ පටු නොවී බලන ගතියක්, ඒකට ඇලිල බලන ගතියක් වෙනුවට ඒකෙන් බැහැර වෙලා, ඒකෙන් අයින් වෙලා ඒ දිහා පරතෝ බැල්මකින් බලන ගතියක් අපිට උගන්වනවා. දන් ඔතන තියෙන බරපතළ කාරණාව තමයි විශේෂයෙන්ම හිත ගැඹුරු සමාධියකට පත් වෙනකොට ඒ සමාධි මට්ටමෙන් අයින් වෙලා ඒක දිහා විපස්සනා ඇහැකින් බලන්න බැරි නම් ඒ සමාධිය තුළ දෘෂ්ටිගත වීමක්, මුල් බැසගැනීමක්, ඒ සමාධිය හා මුල් වෙච්ච යම් යම් ආරෝපණයක් හිත තුළ ඇති කරගැනීමක්, වැරදි වැටහීම් ඇති වීමක් වෙන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා විශේෂයෙන් ඔය **බ්‍රහ්මජාල සූත්‍රයේදි** එහෙම පෙන්වනවා ඒ 62 ක් දෘෂ්ටි අතුරෙන් 40 කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් තියෙන්නේ සමාධිමත් වෙච්ච කට්ටියට. බොහොම ගැඹුරු සමාධිවලට පිවිසිච්ච යෝගාවචරයින්ට තමයි මේ 49 ක් දෘෂ්ටි ඇති වෙලා තියෙන්නේ. ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා සමාධිය කියන එක හොඳ වුණත් ඒ සමාධිය නිවැරදිව විපස්සනාවට නංවන්න බැරි නම්, අපි ඒ තුළ දෘෂ්ටිගත වීමක් වෙන්න තියෙන ප්‍රවණතාව ඉතා ඉහළයි. ඉතින් ඒ නිසා අපි මෙතෙන්දි සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනෑ මේ

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ චිත්තානුපස්සනාවෙදි අපිට රාග සිතක් රාග සිතක් වශයෙන් දැනගන්න එක, තරහ ගිය සිතක් ද්වේෂ සහගත සිතක් ද්වේෂ සහගත සිතක් වශයෙන් දැනගන්නා හැටි, පැටලිච්ච හිතක් මුළා වෙච්ච හිතක් මුළා වෙච්ච හිතක් වශයෙන් දැනගන්න හැටි, රාගයෙන් තොර වෙච්ච හිතක් රාගයෙන් තොර වෙච්ච සිතක් වශයෙන් දැනගන්නා හැටි, මෛත්‍රී සහගත සිතක් මෛත්‍රී සහගත සිතක් වශයෙන් දැනගන්න හැටි - මේ ආකාරයෙන් අර සරල, පහසු, කාටත් තේරුම්ගන්න පුළුවන් සාමාන්‍ය කෙලෙස් මට්ටම් මුලින් පෙන්වනවා. ඊට පස්සෙ හිත හිර වෙච්ච ගතියක්, පටු වෙච්ච ගතියක් හඳුනාගන්න හැටි, හිත එහෙ මෙහෙ දුවන ගතියක්, වික්ෂිප්ත වෙච්ච ගතියක් හඳුනාගන්න හැටි පෙන්වනවා.

ඊට පස්සේ ක්‍රමානුකූලව දැන් ගැඹුරකට අරගෙන යනවා. දැන් යන්නේ හිත ඒකාග්‍ර වෙන මට්ටමකට, වර්ධනය වෙන මට්ටමකට, සමාධිමත් වෙන මට්ටමකට. අර තිබිච්ච අකුසල පක්ෂයේ ඉඳගෙන කුසල පක්ෂයකට තමයි දැන් යන්නේ. ගැඹුරු කුසල පක්ෂයක්. ඒ වගේම සමාධියකුත් ඇසුරු කරනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ මට්ටමෙන් පවා අයින් වෙලා බලන බැල්ම තමයි මෙතෙන්දි උගන්වන්නේ. අතිශය සූක්ෂ්මයි කියල කියන්න පුළුවන්. සර්වඥතා ඥානයකින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වන ඒ හැකියාව ඇති කරගන්නා තාක් යෝගාවචරයෙක් ඒ සමාධියට ලොල් වෙනවා, සමාධිය තුළ හිර වෙනවා, සමාධිය තුළින් දෘෂ්ටිගත වෙන්නත් පුළුවන්. මේ සමාධිය 'මාර්ගඵල' කියලා සමහර වෙලාවට වැරදි නිගමනයකට එන්නත් ඉඩ තියෙනවා.

ඒ නිසා චිත්තානුපස්සනාවෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ කොතනද මේ ගැඹුරු සමාධිය තියල තියෙන්නේ? කියන කාරණාව ටිකක් පරිස්සමෙන් හිතා බැලිය යුතු කාරණාවක්. අපි කෙතරම් භාවනා කරල තිබුණත් තාමත් අපි ඉන්නේ සමාධිය අගේ කරන, නැත්නම් සමාධියට ලොල් වෙච්ච, සමාධිය ඒකායන මාර්ගය කරගත්ත තත්ත්වයක නම් ඒ කියන්නේ තාම බුදුහාමුදුරුවො කියන ගැඹුරු කාරණාව අපිට තේරිලා නැහැ. එතකොට

චිත්තානුපස්සනාවෙදි ක්‍රමානුකූලව මේ අතිශය සියුම් හිතේ ඒකාග්‍රතාවෙන් පවා බැහැර වෙලා "ඒකත් හුදු හිතේ හටගත්තා වූ ස්වභාවයක්ය" කියල බලන්න පුළුවන්කම එහෙනම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මතු කරල දෙනවා.

එතකොට මේ විදිහට හිතේ පහළ වෙන මේ තත්ත්ව හඳුනාගන්න නම් යෝගාවචරයා තුළ පුදුමාකාර නිහතමානීත්වයක් අවශ්‍ය වෙනවා. හරිම අවංක හැඟීමක් ඒ යෝගාවචරයාට අවශ්‍ය වෙනවා. එහෙම නැත්නම් හිතේ සමාධියක් ඇති වෙච්ච ගමන් හිතේ මාන්නය ඉස්සරහට එනවා. ඉතින් එබඳු මාන්නක්කාරකමක් ඇති කරගන්නෙ නැතුව බුදු බණ තේරුම් අරගෙන "මේ සමාධිය කියන්නෙත් තාවකාලික මට්ටමක්ය. මම වීර්යයකින් සතිමත් බවකින් පවත්වාගෙන යන තත්ත්වයක්ය" කියලා ඒකෙ තියෙන පටිච්චසමුප්පන්න ස්වභාවය, සංඛත ස්වභාවය හඳුනාගන්න යෝගාවචරයෙක් දක්ෂ වෙන්න අවශ්‍යයි. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විදිහට විස්තර කරගෙන යනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ කාරණා අනුව ටික ටික දැන් චිත්තානුපස්සනාවෙදි අතිශය සූක්ෂ්ම චිත්ත මට්ටම් පවා ඒවාට ලොල් වෙන්නෙ නැතුව, ඒවාට ඇලෙන්නෙ නැතුව, ඒවා ග්‍රහණය කරගන්නෙ නැතුව, ඒවා තුළට බැසගන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවායින් අයින් වෙලා, ඒවායින් බැහැර වෙලා අඩියක් පස්සට තියලා බලන්න පුළුවන්කම තමයි උගන්වන්නේ.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා මේ කටයුත්ත දිගට කරන්න කරන්න, යෝගාවචරයෙක් ප්‍රායෝගිකව අත්දකිනවා හිතේ පහළ වෙන සිතුවිලිවල වේගය අඩු වීමක්. හිතන්න අපි මුලදි භාවනාව පටන්ගන්නකොට එක සිතුවිල්ලක් හැරෙන්න එක සිතුවිල්ලක්, එක සිතුවිල්ලක් හැරෙන්න එක සිතුවිල්ලක්. රාග සිතක්. ඔන්න ආයෙත් රාග සිතක්. ඔන්න ආයෙත් රාග සිතක්. ඔන්න ආයෙත් ද්වේෂ සිතක්. ආයෙත් ද්වේෂ සිතක්. ආයෙත් රාග සිතක්. ආයෙත් රාග සිතක්. ආයෙත් ද්වේෂ සිතක් - අතෝරක් නැතුව එකක් පසුපස එකක් එකක් එනවා. එච්චරට හිත හරිම වික්ෂිප්ත වෙලයි තිබුණේ. හැබැයි මේ භාවනාවේ යෙදෙන්න යෙදෙන්න මේ එන වේගය අඩු

වෙන්න ගන්නවා. ඉස්සෙල්ලා අපි හිතමු විනාඩියකට සිතුවිලි 1000 ක් ආවා. දැන් එන්නෙ විනාඩියකට 500 යි - මම මේ උපමාවක් වශයෙන් කියන්නේ - තවත් කාලයක් කරන්න කරන්න සිතුවිලිත් දැන් එයා හඳුනාගන්නවා. එතකොට ඔන්න විනාඩියට 100 යි එන්නේ. තවත් එයා කරගෙන යනවා. දැන් විනාඩියට අපි හිතමු 30 යි එන්නේ. තවත් කරගෙන යනවා. දැන් එන්නෙ විනාඩියට 20 යි. මොකද දැන් එයා රාග සිත රාග සිත වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. ද්වේෂ සිත ද්වේෂ සිත වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. හිතේ පැටලිලි සහගත ගතිය මුළා ගතිය ඒ වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. ඒකට දැන් අනුග්‍රහ නොකරන තත්ත්වයට පත් වෙනවා. එතකොට මේවා එනවා යනවා. එනවා යනවා.

මේ එන යන ස්වභාවය එයා දැන් හොඳට තේරුම්ගන්නවා. එයාට තේරෙනවා "මේවා මම අනිවාර්යයෙන් වග කිව යුතු දේවල් නෙවෙයි. මම මගේ මල්ලෙ දෑ ගත යුතු දේවල් නෙවෙයි මේ එන්නේ. "අනිවාර්යයෙන් මම ක්‍රියාත්මක විය යුතු එහෙම නැත්නම් කවුරු හරි මට දඬුවම් කරාවි එහෙම නොකළොත්. මේ සිතුවිලි මටයි අයිති" කියලා එකක් දැන් නැහැ. ඒ වෙනුවට "මේවා හුදෙක් සිතුවිලි පමණයි" කියලා ඒ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් බලන්න පුළුවන්කමක් යෝගාවචරයෙකුට ඇති වෙනවා. පුදුමාකාර අස්වැසිල්ලක් මෙතන තියෙන්නේ. අපි හුඟාක් වෙලාවට මානසික පීඩනයකට මානසික ආතතියකට වෙහෙසකට පත් වෙන්නේ මොකද අපි මේ එන සිතුවිලි මගේ කරගැනීම නිසා. ඒකට මම වග කියන්න ඕනෑ කියල හිතන නිසා.

නමුත් චිත්තානුපස්සනාවට එනකොට එහෙම නෙවෙයි. මේවා දිහා අඩියක් පස්සට අරගෙන පරතෝ බැල්මකින් බලන්න පුළුවන්කම යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙනවා. එයාට ඒක ලොකු අස්වැසිල්ලක්. රාගය එනවා, එයා ඒකට අනුග්‍රහ කරන්න යන්නෙ නැහැ, අත්හැරල දනවා. ද්වේෂය එනවා, ඒකට අනුග්‍රහ කරන්න යන්නෙ නැහැ, ඒක අත්හැරල දනවා. හැබැයි ඒ එකකටවත් බයත් නැහැ. ආවයි කියල බයකුත් නැහැ. දඟලන්නෙත් නැහැ. ඒගොල්ලන්

දිහා අඩියක් පස්සට අරගෙන බලනවා. සතිමත්ව බලනවා. ප්‍රඥාවන්තව ඒ දිහා බලනවා. අනුග්‍රහ කිරීම නතර කරනවා. එතකොට ඒගොල්ලො දුරු වෙලා යනවා. ක්‍රමානුකූලව බැහැල යනවා, ක්‍ෂය වෙලා යනවා, බොඳ වෙලා යනවා. ඒකත් දැනගන්නවා. මේ හැකියාව දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න හිතට තව තව හොඳට ඒ එක එකක යථා ස්වභාවය හඳුනාගන්න පුළුවන්. රාගයක් කලින් නොතිබී හටගන්නා ආකාරය, ඊට පස්සෙ පොඩ්ඩක් අපිව මුළා කරන්න උත්සාහ කරලා අපි මුළා නොවෙන නිසා ඒක ආයිත් නැති වෙලා යන ආකාරය හඳුනාගන්න පුළුවන්. ද්වේෂයක් කලින් නොතිබී හටගන්නා ආකාරය, ඊට පස්සෙ අපි එයාට අනුග්‍රහ කරයිදෝ කියල නිකන් බලන ගතිය, ඊට පස්සෙ නැති වෙලා යන ආකාරය හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේක ඇත්තටම බොහොම මෘදු විදිහට මේ කටයුත්ත කරන්න ඕනෑ. හිතේ එන කෙලෙස්වලට එන්න ඉඩ දීලා, අපි හැබැයි ශක්තිමත්ව ඒ හදගත්ත සතිය තුළ පිහිටාගෙන, ඊට පස්සේ ඒවාට උණුවතුර වක්කරන්න යන්නෙ නැතිව, ඒවාට ගහන්න බනින්න යන්නෙ නැතිව ඒවාත් මේ "හුදු සංස්කාර ස්වභාවයක්ය, හේතු නිසා හටගත්ත ස්වභාවයක්ය" කියලා බොහොම මධ්‍යස්ථව ඒ දිහා බලන බැල්මක්, මෘදුව ඒ දිහා බලන බැල්මක් බලලා එහෙම්ම යන්න ඉඩ අරින්නයි තියෙන්නේ. අන්න ඒ වගේ තත්ත්වයක් තමයි මෙතන තියෙන්නේ.

බොහොම ලස්සන ප්‍රකාශයක් කරල තියෙනවා ෂුන්යුරු සුසුකි කියලා සෙන් ගුරුවරයෙක්. එතුමා කියනවා "මේ හිතට ඉඩ දෙන්න ඕනෑම සිතුවිල්ලකට එන්න. හැබැයි ඒ එන දේවල්වලට තේ පැන් සංග්‍රහ පවත්වන්න යන්න එපා". ඉතින් ඒ නිසා අපිටත් තියෙන්නේ හිතට රාගය ආපුදෙන්. හැබැයි මම තේ පැන් සංග්‍රහයක් පවත්වන්න යන්නෙ නැහැ. හිතට ද්වේෂය ආපුදෙන්. මම එයාට තේ දෙන්න බිස්කට් අල්ලන්න යන්නෙ නැහැ. ඊළඟට හිත පැටලිච්චදෙන්. හැබැයි මම ඒ පැටලිල්ලට තව අනුබල දෙන්න උල්පන්දම් දෙන්න යන්නෙ නැහැ. හිතට මෛත්‍රියක් ආපුදෙන්. මම

ඒකෙත් මෛත්‍රිය වඩන්න මෛත්‍රී භාවනාවක් කරන්න යන්නෙ නැහැ. හිතට අපි හිතමු ඒ වෙනුවට නිකන් එපා වෙච්ච ගතියක් පහළ වුණා. ඒකත් මම අනුබල දෙන්න යන්නෙ නැහැ. හිත ඒකාග්‍ර වෙලා තියෙනවා. ඒකත් හඳුනාගන්නවා. අවශ්‍ය නම් ඒකාග්‍රතාව වඩන්න පුළුවන්. නමුත් තමන්ට තේරෙනවා නම් දැන් මේ ඒකාග්‍රතාව, එකක හිර වීම, එකක් තුළ මුල් බැසගැනීම කියන එක තුළිනුත් හිතේ ආතතියක් ගොඩ නැගෙන බව, ඒකටත් අනුබල දිය යුතු නැහැ. ඉතින් විපස්සනාවකින් දැන් මෙතෙන්දි බලද්දි මේ හැම දේකම තියෙන තාවකාලික ස්වභාවය - "මේ හැමෝම එන යන කට්ටිය නේද" කියන ගතිය, "ඇති වෙන නැති වෙන ස්වභාවය මේගොල්ලන්ටත් උරුමයි" කියන ගතිය යෝගාවචරයට තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

එතකොට බුදුහාමුදුරුවො කියනවා "**සමුදයධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති. වයධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති. සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති**" මෙතෙක් කාලයක් අපි මේ හැමදේම 'මම' 'මගේ' කරගෙන හිටියා. නමුත් දැන් ඒවා හුදෙක් සිතුවිලි මාත්‍රයක් බවට පත් වෙලා. චිත්ත ස්වභාවයක් බවට පත් වෙලා. එතකොට ඒගොල්ලන්ට අපි අනුග්‍රහ කරන්නෙ නැතිවම ඒගොල්ලො එනවා, අපි බලාගෙන ඉන්නවා, සතිමත්ව ඉන්නවා, ඒගොල්ලො යනවා. තවත් එක්කෙනෙක් එනවා, අපි බලාගෙන ඉන්නවා, අපි අනුග්‍රහ කරන්නෙ නැහැ, ඒගොල්ලො යනවා. මේක උපමාවකින් කියනවා නම් අපි ඉස්සර නම් නාට්‍යයක් රඟ දක්වනකොට අපි හිටියේ වේදිකාව උඩ. අපිත් ඉතින් ඒ නළුවෝ එක්ක නටනවා, අඬනවා, වැලපෙනවා, හිනා වෙනවා. අපිත් ඒ නාට්‍යයේ නළුවෙක් වෙලා. අපිත් ඒ නාට්‍යයේ නිළියක් වෙලා.

පස්සේ අපි ඉගෙනගන්නවා කොහොමද මේ නාට්‍ය රඟ දක්වන්න යන්නෙ නැතිව, නාට්‍යයේ නළුවෙක් නිළියක් වෙන්න යන්නෙ නැතුව වේදිකාවෙන් බිමට බැහැලා ප්‍රේක්ෂකාගාරයට ඇවිල්ලා නාට්‍ය දිහා බලාගෙන ඉන්න. ඔන්න ඕක අපි දැන් ඉගෙනගන්නවා. දැන් අපි ඉන්නේ ප්‍රේක්ෂකාගාරයේ. වේදිකාවේ නෙවෙයි. හිතන්න කවද හරි දැන් නළුයෝ නිළියෝ එක එක්කෙනා

එනවා වේදිකාවට. දැන් ප්‍රේක්ෂකාගාරයේ ඉන්නෙත් අපි විතරයි. අනිත් ඔක්කොම ගිහිල්ලා. දැන් මේ නළුවො නිළියො බලනවා අපි ඔල්වරසන් දෙනවද කියලා. අපි හිනාවෙනවද කියලා. අපි අඬනවද කියලා. බැලුවහම ඒගොල්ලෝ අපි අඬනවා නම්, අපි හිනා වෙනවා නම්, ඔල්වරසන් දෙනවා නම්, විස්ල් ගහනවා නම් අන්න ඒගොල්ලො තව තව දේවල් පෙන්වනවා.

හැබැයි අපි හිතමු අපිට නින්ද ගිහිල්ලත් නැහැ. අපි අවදියෙන් ඉන්නවා. හැබැයි ඔල්වරසන් දෙන්න යන්නෙත් නැහැ. ඒගොල්ලන්ට අනුබල දෙන්න යන්නෙත් නැහැ. හිනා වෙන්න යන්නෙත් නැහැ. ඒගොල්ලො මොන දේ පෙන්වන්න ගියත් අපි හිනා වෙන්න යන්නෙත් නැහැ, නටන්න යන්නෙත් නැහැ, විස්ල් ගහන්න යන්නෙත් නැහැ, ඔල්වරසන් දෙන්නෙත් නැහැ. අපි මධ්‍යස්ථව බලාගෙන ඉන්නවා. අපි දන්නවා මේක නිකම්ම නිකං ප්‍රබන්ධයක් කියලා. බොරුවක් කියලා. ඉතින් එතකොට ඒ නළුවො නිළියො බලනවා "මේ මනුස්සයා හොලවන්න පුළුවන් මනුස්සයෙක් නෙවෙයි. අපි නටන නැටිල්ලට මේ මනුස්සයා නැටවෙන්නෙ නැහැ. අපි හඬන හැඬිල්ලට මේ මනුස්සයා අඬන්නෙ නැහැ. අපි පෙන්වන සිනහවට මේ මනුස්සයා සිනහ වෙන්නෙ නැහැ." එතකොට මේ නළුවන්ට නිළියන්ට තේරෙනවා "තව දුරටත් මම නටලා වැඩක් නැහැ. තව දුරටත් මම හිනා වෙලා, අඬලා, වැලපිලා, ගයලා වැඩක් නැහැ. ඊට වඩා හොඳයි මම අත්හැරල දාලා යනවා."

ඔන්න ඔය දේ තමයි අපේ හිතේ වෙන්නෙත්. ඒ කෙලෙස් ටික ටික ඒගොල්ලො තේරුම්ගන්නවා කියල කියමු - ඒගොල්ලො තේරුම්ගත්තහම අපි ඉන්නේ දැන් සතිමත් භාවය තුළ, අපි ඉන්නෙ දැන් තහවුරු වෙච්ච ස්වභාවයක් තුළ, අපි ඉන්නේ දැන් මුළා කරන්න බැරි තත්ත්වයක් තුළ කියලා එතකොට දැන් කෙලෙස්වලට වැඩි වෙලාවක් අපේ හිත ආක්‍රමණය කරගන්න, අපේ හිත තුළ ජීවත් වෙන්න හැකියාවක් නැහැ. ඒගොල්ලො ඉක්මනටම ක්‍ෂය වෙලා යනවා. එතකොට හිතේ පහළ වෙන මේ සිතුවිලි හරහා ගැඹුරු විපස්සනාවක් යෝගාවචරයෙක් ඉගෙනගන්නවා. "මේ සිතුවිලි කියල

කියන්නෙත් එන යන ස්වභාවයන්. මේවා මගේ දේවල් නෙවෙයි. යම් යම් හේතු නිසා මේවා පහළ වුණා. පහළ වෙලා ඒගොල්ලො ඒගොල්ලො විසින්ම ඒ පහළ වීමට මුල් වෙච්ච යම් කිසි හේතු දුර්වල වීම හරහා අනුබලයක් නොලැබීම නිසා ඒගොල්ලො එහෙම්ම යනවා යන්න". යෝගාවචරයාට ලොකු අස්වැසිල්ලක් තියෙනවා "දැන් එකක්වත් මම මගේ නෙවෙයි. මේ එකක්වත් මම කියල ආපු අය නෙවෙයි. මම එකක්වත් බලෙන් තල්ලු කරන්න හදන්නෙත් නැහැ. ඒගොල්ලොම එනවා. ඒගොල්ලොම ඉඳලා ඒගොල්ලොම යනවා. මම අකම්පිතව ඉන්නවා".

"සමුදයධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති. වයධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති. සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා චිත්තස්මිං විහරති". දැන් අන්න සතිපට්ඨාන භාවනා මට්ටම තමයි මේ කථා කරන්නේ. හොඳට දැන් යෝගාවචරයාට මේ සිත තුළින්ම, චිත්තානුපස්සනාව තුළින්ම මේ සිතුවිලිවල තියෙන, හිතේ පහළ වෙන චිත්ත ස්වභාව වල තියෙන අනිත්‍ය ලක්ෂණය හොඳට ප්‍රකට වෙනවා. ඒ වගේමයි, ආවොත් යන බව එයාට හොඳටම තේරෙනවා. මේවා කලින් නොතිබී හටගන්නා ආකාරය, ඊට පස්සේ අපේ අනුග්‍රහය නොලබන නිසා ඒගොල්ලෝ දිය වෙලා, බොඳ වෙලා, ක්ෂය වෙලා නොපෙනී යන ආකාරය හොඳටම තේරෙනවා.

ඉතින් මෙහෙම තේරෙන්න තේරෙන්න දැන් මෙයාට තව තව සහනයක් ඇති වෙනවා. දැන් හිත තව තව සාමකාමියි. දැන් මේගොල්ලො ඇවිල්ලා ඉන්න කාලය අඩු වෙලා. පැලපදියම් වෙන ගතිය අඩු වෙලා. දැන් හිතේ තියෙන්නේ හරි චිත්ත විවේකයක්. හිත ඉඩකඩ සහිත වෙලා. සිතුවිලි අතර පරතරය දැන් සැහෙන්න වැඩියි. එකක් ආවට පස්සෙ තව එකක් එන්නේ ටිකක් වෙලා ගිහිල්ලා. ඒ නිසා යෝගාවචරයට හරි සහනශීලී ගතියක් තියෙනවා. හිත ගිහිල්ලා වෙන තැනක හිර වුණොත් එයා ඒක සංඛිත්ත වූ සිතක්, හිර වෙච්ච හිතක් කියලත් හඳුනාගන්නවා. ඉතින් අර හිරවිල්ලෙන් හිත නිදහස් වෙනවා. හිත එහෙ මෙහෙ දුවන්න ගත්තොත් එහෙ මෙහෙ දුවන හිතක්, වික්ෂිප්ත වූ හිතක් කියල හඳුනාගන්නවා. ඒකට අනුබල

දෙන්නෙ නැහැ. එතකොට එහෙ මෙහෙ දුවන ගතියත් අඩු වෙනවා. දැන් හිත ටික ටික අරමුණුවලින් නිදහස් වෙනවා. අරමුණු ග්‍රහණය කරනවා වෙනුවට, අරමුණු තුළ නිමග්න වෙනවා වෙනුවට, අරමුණුවල අනිත්‍ය ස්වභාවය හොඳින්ම තේරුම් අරගෙන, එන යන ස්වභාවය හොඳින්ම තේරුම් අරගෙන, ඇති වෙන නැති වෙන ස්වභාවය හොඳින්ම තේරුම් අරගෙන අරමුණුවලින් හිත නිදහස් වෙනවා. "**විමුත්තං වා චිත්තං විමුත්තං චිත්ත'න්ති පජානාති**". එතකොට තමයි නිවැරදි විපස්සනාවක් හරහා යෝගාවචරයාගෙ හිත නිදහස් වෙන්නේ. එකක්වත් දැන් එයාට වැඩක් නැහැ. ආයෙ ගිහිල්ලා කයේ ඇලෙන්නෙත් නැහැ. ආනාපානය බලන්න යන්නෙත් නැහැ. ධාතු ලක්ෂණ බලන්න යන්නෙත් නැහැ. වේදනාවක් අල්ලන්න යන්නෙත් නැහැ. චිත්තානුපස්සනාව හරහාම හිත නිදහස් වෙලා. හිත කිසිවක් ඇසුරු නොකරන තත්ත්වයකට පත් වෙලා. ලොවේ කිසිවක් උපාදාන නොකරන තත්ත්වයකට චිත්තානුපස්සනාව හරහා යෝගාවචරයෙක් පැමිණිලා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා මෙතෙන්දිත් දැන් මේ කාරණාව කරගෙන යද්දි යෝගාවචරයට ලොකු අවබෝධයක් එන්න ගන්නවා "මේ හැම දේම තාවකාලිකයි. අස්ථිරයි. මේවා 'මම' 'මගේ' දේවල් නෙවෙයි. මම ආරාධනා කරල ආපු අය නෙවෙයි මේගොල්ලො එක්කෙනෙක්වත්. මේගොල්ලො යන්නෙත් මට ඕනැ වෙලාවට නෙවෙයි. ඒගොල්ලන්ට යම් කිසි ආයු කාලයක් තියෙනවා. ඒ ආයු කාලය ගත කරලයි යන්නේ". අන්න එයාට හොඳට ත්‍රිලක්ෂණයත් ප්‍රකට වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් එතකොට මෙයා මේ හිතේ ස්වභාවය, නැත්නම් හිත යොදගන්නවා තව තව සතිය දියුණු කරන්න. තව තව ප්‍රඥාව දියුණු කරන්න. එතකොට බුදුහාමුදුරුවො කියනවා "**අත්ථි චිත්තන්ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති. යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය**" එයා එතකොට මේ හිතේ පහළ වෙන අරමුණු සිතුවිලි චිත්ත ස්වභාව ඒවාත් පාවිච්චි කරන්නේ තව තව සතිය දියුණු කරන්න. තව තව ප්‍රඥාව වඩාගන්න.

මේක වර්ධනය වේගෙන යනකොට යම් වෙලාවකදි හිත සම්පූර්ණයෙන්ම අරමුණුවලින් නිදහස් වුණොත්, කිසිම අරමුණක් ඇසුරු නොකරන තත්ත්වයකට පත් වුණොත් අන්න ඒ තත්ත්වයත් යෝගාවචරයා හඳුනාගන්නවා. බුදුහාමුදුරුවො කියනවා "**අනිස්සිතො ච විහරති**". දැන් එයාට මොකක්වත් උපාදන කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. උපාදන කළොත්, කොහේ හරි ගිහිල්ල හිර වුණොත්, හිත නැවතත් ගිහිල්ල පටු වුණොත්, මුල් බැසගත්තොත් ඒකත් හඳුනාගන්නවා. ඒකෙන් නිදහස් වෙනවා. නැවතත් හිත නිදහස් වෙලා, විමුක්ත වෙලා, කිසිවක් ඇසුරු නොකර තියෙනවා. එතකොට තමයි බුදුහාමුදුරුවො කියන්නේ "**අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති**".

මේ තත්ත්වයත් යෝගාවචරයා තේරුම්ගත්තා නම් "මේ කටයුත්ත දිගට කරන්න අවශ්‍යයි. මේකමයි ඉදිරියට කරන්න තියෙන්නේ. මේ සඳහා සීලයක් අවශ්‍ය වෙනවා. නැතුව මේක කරන්න බැහැ. නැත්නම් මගෙ හිත මට චෝදනා කරන ගතිය වැඩියි. ඒ හින්ද මම පුළුවන් තරම් සිල්වත් වෙන්න ඕනෑ. මේ සඳහා හිතේ පැහැදිලි බව අවශ්‍යයි. හිතේ ඒකාග්‍රතාව යම් පමණට පවත්වන්න අවශ්‍යයි. සමාහිත භාවයක් පවත්වන්න අවශ්‍යයි. හිත හරියට නිකන් පිරිසිදු රෙදිකඩක් වගේ තියාගන්න පුළුවන් නම් මට මේ පහළ වෙන සියුම් තත්ත්ව පවා පැහැදිලිව දැකගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා හිතේ සමාධිමත් බවක් අවශ්‍යයි. ඊළඟට මේක තව තව වඩමින් ප්‍රඥාව දියුණු කරන්න අවශ්‍යයි" කියලා ශීල සමාධි ප්‍රඥා වශයෙන් එයාට ප්‍රතිපදාවක් තමා තුළින් ඒත්තු ගැන්වෙන්න පටන්ගන්නවා. නැත්නම් ශීල සමාධි ප්‍රඥා ප්‍රතිපදාවක තියෙන අවශ්‍යතාව යෝගාවචරයට තේරෙන්න ගන්නවා. එතකොට තමයි එයා ප්‍රායෝගිකව එබඳු ප්‍රතිපදාවකට බැසගෙන එබඳු ප්‍රතිපදාවක් වඩමින් තමන්ගෙ ජීවිතය භාවනාවක් කරගන්නේ. එයාට දැන් චිත්තානුපස්සනාව වඩනවා කියල වෙන් කරගත්ත කාල පරිච්ඡේදයක් නැහැ. ඒ වෙනුවට උදේ නැගිට්ට මොහොතේ පටන් රාත්‍රී නින්දට යනකල්ම මේ යෝගාවචරයා හිත දිහා බලාගෙන තමයි ඉන්නේ. අනිත් කටයුතුවල නිරත වෙනවා. හැබැයි හිත ගැන යම් කිසි වැටහීමක් තියෙනවා.

අපි හිතමු එයා වෙන කෙනෙක් එක්ක කථා කරනවා. හැබැයි ඒ කථා කරනකොටත් තමන්ගෙ හිත කොහොමද ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ? හිත කොහොමද ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නේ? හිතේ රාගයක් පහළ වෙනවාද? හිත ඇලෙන්න යනවාද? එහෙම නැත්නම් මේ කථාව හරහා අනිත් කෙනාව මැඩපවත්වන්න යනවාද? අනිත් කෙනා ඉදිරියේ තමන් කැපී පේන්න යනවාද? මේ කථාව හරහා හිතේ නොතිබූ රාගයක් පහළ වෙලාද? නැත්නම් මේ කථාව හරහා හිතේ ද්වේෂයක් පහළ වෙලාද? හිතේ තිබිච්ච පැහැදිලිකම නැති වෙලාද? හිත පැටලිලාද? හිත අතීතය ඔස්සේ දුවගෙන යනවාද? අනාගතය ඔස්සේ දුවගෙන යනවාද? කියලා මේ දැන් කරන කතාව නිසා, මේ කටයුත්ත නිසා හිතේ සිද්ධ වෙන ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීම යෝගාවරයෙක් ඉගෙනගන්නවා. ඒවා බලාගෙන තමයි ඉන්නේ. ඉතින් ඒ වගේමයි අනිත් කටයුතුවලදිත්. වෙනත් කටයුතුවල නිරත වෙනකොටත් මේ යෝගාවචරයා ඒ කටයුත්තත් කරනවා. හැබැයි එයාගෙ හිත දිහා අවධානෙන් ඉන්නවා. මොන දේ කළත් හිත ගැන අවධානෙන් ඉන්න ගතිය යෝගාවචරයා තව තව දියුණු කරගෙන යනවා.

ඒ නිසා චිත්තානුපස්සනාවෙදි අපිට තේරෙනවා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බොහෝම සරල හඳුනාගන්න පුළුවන් මට්ටමකින් පටන්ගත්තාට මහා ගැඹුරක් කරා අපිව අරගෙන යනවා. ඒ නිසා විශේෂයෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙන හිතේ යම් ඒකාග්‍ර භාවයක්, සතිමත් භාවයක්, සම්පජඤ්ඤයක් දියුණු වුණාට පස්සේ තමයි චිත්තානුපස්සනාව කරන්න තියෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් ඉතින් අපිට වෙන්නේ අපි එක පාරටම චිත්තානුපස්සනාවක් කරනවා කියල පටන්ගත්තොත් හිතේ පහළ වෙන රාගය, ද්වේෂය, පැටලිලි සහගත ගතිය අපිව ග්‍රහණයට ගන්නවා. අපි දන්නෙම නැතිව ඒක අස්සට යනවා. අපි දන්නෙම නැතුව දිග කතන්දරයක් ගොතන ගතියකට, ප්‍රපංචයක් ගොතන ගතියකට යනවා. මොකද, අපේ සතිමත් භාවය තාම දියුණු වෙලා නැති නිසා. දෙයක් දිහා බොහොම සියුම්ව බලන්න පුළුවන් හැකියාව අපි ගාව දියුණු වෙලා නැති නිසා අපි දන්නෙම නැතුව මේ හිතේ පහළ වෙච්ච ක්ලේශයේ අතකොලුවක් බවට පත් වෙනවා. ඒකයි

බුදුහාමුදුරුවො අනතුරු අඟවන්නේ - ඉස්සෙල්ලා සතිය දියුණු කරගන්න, සම්පජඤ්ඤය දියුණු කරගන්න. ඊට පස්සේ ක්‍රමානුකූලව චිත්තානුපස්සනාවකට අපේ හිත පත් වේවි. හිත දිහා බලන ගතියක් නිරායාසයෙන් අපේ හිතේ ඇති වේවි. එතකොට තව ඒකට අනුග්‍රහ කරමින් චිත්තානුපස්සනාව වඩන්න අවස්ථාව තියෙනවා.

අද අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන චිත්තානුපස්සනාව ගැන තමයි සාකච්ඡා කළේ. මේ කරුණු හොඳින් තේරුම් අරගෙන අපි කරගෙන යන භාවනාව තව තව නිවැරදි කරගනිමු. ඒ වගේම මේක අදටත් අපිට කරන්න පුළුවන් බව අපි තේරුම්ගනිමු. මේ අන්දමින් යම් කිසි කෙනෙක් තමන්ගේ හිතේ තත්ත්වය ඒ මොහොතේ තේරුම්ගන්නවා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒකම තමයි තමන්වහන්සේගේ දහමේ තියෙන **සන්දිට්ඨික** ස්වභාවය. ඒකම තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දහමේ තියෙන **අකාලික** ස්වභාවය.[16] මේක ඇවිල්ලා මේ මොහොතේ අත්දැකගන්න පුළුවන් දහමක්. මේක මේ දැන් කරලා අනාගතේ අත්දකින ස්වභාවයක් නෙවෙයි. මේ දහම ඇවිල්ලා මේ මොහොතේ මේ දැන් හඳුනාගන්න පුළුවන් හැකියාවක් තියෙනවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දහම සන්දිට්ඨිකයි. අකාලිකයි. 'ඇවිල්ලා බලන්න' කියල තවත් කෙනෙකුට ආරාධනා කරන්න පුළුවන් දහමක් තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා අපිත් එබඳු දහමක් ප්‍රගුණ කරගන්න, එබඳු දහමක් උරුම කරගන්න උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලු දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

16 "යං ඛො ත්වං බ්‍රාහ්මණ සන්තං වා අජ්ඣත්තං රාගං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං රාගොති' පජානාසි, අසන්තං වා අජ්ඣත්තං රාගං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං රාගොති' පජානාසි. එවං පි ඛො බ්‍රාහ්මණ සන්දිට්ඨිකො ධම්මො හොති" - දුතියසන්දිට්ඨික සූත්‍රය - ඡක්ක නිපාතය - අඞ්ගුත්තර නිකාය

එකායනො අයං භිකඛවෙ මගෙගා සතතානං විසුද්ධියා
සොකපරිද්දවානං සමතිකකමාය දුකඛදෙමනසසානං අතථගමාය
ඤායසස අධිගමාය නිබ්බානසස සචජිකිරියාය -
යදිදං චතතාරො සතිපටඨානා.

මහණෙනි, සත්වයන්ගේ පිරිසිදු බව පිණිස
ශෝකපරිදේවයන්ගේ ඉක්මවීම පිණිස දුක් දොම්නස් නැති කිරීම පිණිස
ආර්‍ය්‍යඅෂ්ටාඞ්ගිකමාර්ගයට පැමිණීම පිණිස, නිවන් සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස
මේ ඒකායනමාර්ගයෙක් වෙයි.
එනම් සතර සතිපට්ඨානයෝ යි.


ISBN 978-624-5512-18-8
9786245512188